

18 سال سے کم عمر بچے یہ کتاب ہرگز نہ پڑھیں

پورن ایڈکشن

PORN ADDICTION

خطرات | اسباب | چھٹکارا

سید عرفان احمد

[ماسٹرفلینس ٹیچر، پینا تھیراپسٹ، لائسنسڈ اینلر]

18 سال سے کم عمر بچے یہ کتاب ہرگز نہ پڑھیں

پورن آئیڈیشن

خطرات | اسباب | چھٹکارا

سید عرفان احمد

(مانسڈ فلنسیس ٹیچر، پنا تھیراپسٹ، لائسنسڈ اینٹلپر)

گفتگو اپیلی کیشنز

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

پورن ایڈکشن - خطرات، اسباب، علاج	عنوان کتاب
سید عرفان احمد	مصنف
گفتگو پبلیکیشنز، اسلام آباد	زیر اہتمام
علیم احمد	ادارت
اگست 2023ء	اشاعت اول
ایک ہزار	تعداد اشاعت
1,500/- روپے	قیمت
978-627-7597-41-2	آئی ایس بی این

گفتگو پبلیکیشنز
اسلام آباد، پاکستان

فون نمبر: +92 314 3696 517

ای میل: info@gufhtugu.com

ویب سائٹ: www.gufhtugu.com

سوشل میڈیا: @gufhtugu

انتساب

ان جوانوں کے نام
جو خود کو وقت اور حالات کے رحم و کرم پر نہیں چھوڑتے
بلکہ خود شناسی اختیار کر کے
اپنے اعلیٰ ترین اہداف کے حصول کے لیے
اپنی توانائیاں استعمال کرتے ہیں

تنبیہ

یہ کتاب 18 برس یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے ہے۔ اس میں کسی کے ذاتی اور انفرادی سوالات کا جواب نہیں دیا گیا ہے اور نہ یہ کتاب کسی تھیراپی (علاج) کا متبادل ہے۔ اس کتاب کا مقصد پورن ایڈکشن سے چھٹکارے کے لیے ان نوجوانوں اور پختہ کار افراد کی رہنمائی کرنا ہے جو پورن کے تباہ کن اثرات سے بچنا اور پورن سے آزاد زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ یہ کتاب ان والدین کے لیے بھی ایک اچھی گائیڈ بک ثابت ہو سکتی ہے جو اپنے بچوں کو پورن کے سیلاب سے محفوظ رکھنے کے لیے موثر لائحہ عمل کی تلاش میں ہیں۔

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان
11	عرضِ ناشر
14	عرضِ مصنف
21	پہلا حصہ پورن ایڈکشن کے اسباب اور خطرات
22	پورن: مختصر مگر خطرناک حقائق
25	کیا پورن واقعی ایک ”نشہ“ یا ”لت“ ہے؟
25	چھٹی نہیں ہے... یہ کافر
26	پورن ایڈکشن کی چند عام علامات
27	شخصیت اور زندگی پر پورن کیا اثر ڈالتی ہے؟
28	1- پورن سے دماغ کی ساخت خراب ہوتی ہے
29	2- پورن سے (بالخصوص ازدواجی) تعلقات خراب ہوتے ہیں
29	3- پورن معمول بن جاتی ہے
30	4- پورن کی لت کارکردگی (پروڈکٹیوٹی) کا ستیاناس کر ڈالتی ہے
30	5- پورن سے جنسی زیادتی اور تشدد کو بڑھا دیتا ہے
31	6- یہ ویب سائٹس نسل پرستی اور قوم پرستی کو ہوا دیتی ہیں
31	7- جنسی افعال متاثر ہوتے ہیں اور غلط مفروضے پیدا ہوتے ہیں
32	8- جنسی تشدد عام سی بات لگتا ہے
32	9- ذہنی صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں
32	10- پورن انڈسٹری غیر قانونی اور غیر اخلاقی منافع کماتی ہے

33	11- پورن سے سیکس ٹریفلنگ میں اضافہ ہوتا ہے
33	12- پورن سے احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے
33	13- پورن دیکھنے والے لوگوں سے کتنا شروع کر دیتے ہیں
33	14- پورن سے زنا عام ہوتا ہے
35	پورن کی پوشیدہ قوت
37	پورن کیا ہے
37	پورن سپر ہائی وے
38	پورن کے نتائج
39	پہلا ٹاکرا
39	بچپن میں پورن کا تجربہ آسان ہے
41	والدین کا ردِ عمل معاملہ مزید خراب کرتا ہے
41	مشق: آپ نے سب سے پہلے کب پورن دیکھی؟
42	بچوں میں پورن کے اثرات
43	پورن سے آپ کا تعلق: دُوری یا قربت
45	دو قسم کے عوامل
46	پورن سے دوری
51	مشق: کیا چیز پورن سے دور کرتی ہے؟
52	پورن سے مزید رغبت
58	مشق: کیا چیز مجھے پورن سے قریب کرتی ہے؟
61	پورن سے پیدا ہونے والے مسائل

63	دوسرا حصہ پورن ایڈکشن سے نجات
65	پورن سے نجات کے لیے جوش
68	پہلا لائحہ عمل: جاننے، پورن کا استعمال کیسے مسائل پیدا کرتا ہے
69	مشق: پورن میرے لیے کیسے مسئلہ ہے؟
70	دوسرا لائحہ عمل: کھوجئے، آپ کے لیے سب سے زیادہ کیا اہم ہے؟
72	مشق: میرے لیے کیا اہم ہے؟
74	مشق: میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ ...
75	تیسرا لائحہ عمل: اپنے خوفوں کا سامنا کیجیے
76	مشق: ”پورن کے بغیر زندگی“ کے عام خوف
79	چوتھا لائحہ عمل: اپنی ریکوری کی ذمہ داری خود لیجیے
83	چھ بنیادی عملی اقدامات
85	1- اپنی پورن ایڈکشن کا کسی مخلص اور قابل بھروسہ کو بتائیے
90	پورن کے اعتراف کے لیے چند کارگر ٹولے
91	2- دستیاب ٹریٹمنٹ پروگرام میں شامل ہوں
94	3- پورن سے آزاد (پورن فری) ماحول بنائیے
98	4- چوبیس گھنٹے معاونت اور احتساب کا نظام تشکیل دیجیے
99	5- اپنی جذباتی اور جسمانی صحت کی حفاظت کیجیے
102	6- اپنے جنسی مسائل کا علاج کرائیے (اگر کوئی ہوں تو)
104	کیا آپ کو یہ فرق معلوم ہے (جدول)
105	سیکس سے وقفہ

107	پورن کی طرف پلٹاؤ سے بچاؤ
108	”پورن پلٹاؤ“ کیا ہے؟
109	پورن کی طرف واپسی کیوں ہوتی ہے؟
111	پورن پلٹاؤ کیا ہے؟ (مزید وضاحت)
113	پورن پلٹاؤ کو کیسے روکوں؟
115	مشق: اپنی توجہ بدلنے
118	مستقبل میں پلٹاؤ کا خطرہ اور بچاؤ کی تدابیر
119	اپنے محرکات کو جاننے
120	مشق: اگر میں اس وقت پورن استعمال کروں تو...
123	اپنی حدود کو عزت دیجیے
124	پلٹاؤ سے بچنے کے لیے ریکوری پروسیس کی گہرائی میں جائیے
125	پورن سے حقیقی آزادی
126	ریکوری کا سفر وقت کے ساتھ ساتھ آسان تر ہوتا ہے
127	پورن سے آزادی... روزانہ کا انتخاب
127	ایک تبدیلی سے پوری زندگی میں بہتری
129	اپنی کامیابی سے دوسروں کو فائدہ پہنچائیے
131	اپنے بچوں کو پورن سے بچائیے
132	پورنوگرافی کے بچوں پر اثرات
133	بچوں کو پورن اور اس کے اثرات سے کیسے بچائیں؟

137	ضمیمہ اسلام کی جنسی تعلیمات
139	سیکس کا مقصد
140	نکاح کے مقاصد اور فوائد
142	بچوں میں جنسی شعور پیدا کرنے کے لیے پانچ اقدامات

عرضِ ناشر

آپ سوشل میڈیا اٹھالیجیے، آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ اردو کی مختلف ویب سائٹس پر وہی مضامین اور بلاگز زیادہ پڑھے جاتے ہیں جن میں سیکس کا تذکرہ ہو: خواہ وہ اجتماعی زیادتی کا معاملہ ہو یا لڑکی کے اپنے آشنا کے ساتھ گھر سے بھاگنے کا قصہ، مرکز توجہ Sex ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ ناظرین و قارئین کا ذوق ہے۔ بلاگز لکھنے والے اور ویڈیوز بنانے والے یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ ہم اگر اپنے مواد میں سیکس کا تذکرہ لگائیں گے تو زیادہ لوگ آئیں گے اور ہمیں زیادہ پیسہ ملے گا۔

دیگر نشوں مثلاً ہیروئن، آئس، افیم، الکحل وغیرہ کی طرح پورن ایڈکشن بھی ایک نشہ ہے۔ جیسے دیگر چیزوں کی لت آدمی کو لگ جاتی ہے، ایسے ہی پورن (Porn) کی لت بھی لگ جاتی ہے اور وہ شخص Porn addiction میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جیسے دیگر نشوں میں مبتلا افراد قابل رحم ہیں کہ ان کا ہاتھ پکڑ کر ان کا علاج کرایا اور انہیں اس لت سے چھٹکارا دلایا جائے، اسی طرح پورن ایڈکشن میں مبتلا لوگ بھی رحم اور توجہ کے طالب ہیں کہ سمجھ دار اور باشعور افراد اس جانب آئیں اور ان کا ہاتھ پکڑ کر انہیں اس لت سے دور کر دیں۔

پورن ایڈکشن کوئی معمولی لت نہیں؛ اس سے دین اور دنیا دونوں تباہ ہو جاتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ پورن ایڈکشن کی وجہ کیا ہے؟ غور کیجیے کہ چھ سات برس کے بچے کو یہ لت نہیں ہوگی، کیوں کہ اس کے اندر یہ خواہش اور طلب ہی نہیں۔ لہذا، اسے یہ بیماری نہیں ہوگی۔ دراصل، جنس کی بھوک (Sexual desire) بالکل ایسی ہی ایک بھوک ہے جیسے جسمانی بھوک ہے۔ ہمیں جب بھوک لگتی ہے تو ہمارے اندر کھانا کھانے کی طلب پیدا ہوتی ہے اور ہم پوری کوشش کرتے ہیں کہ جلد از جلد یہ بھوک مٹائی جائے۔ ایسے ہی انسان ایک عمر میں جنسی بھوک میں ایسا مبتلا ہوتا ہے کہ اسے کوئی بیان، کوئی خوف، کوئی تحریر متاثر نہیں کر پاتی۔ ہر شے اس کے لیے بے اثر ہو جاتی ہے۔

اصل سوال یہ نہیں کہ کون اس کا ذمے دار ہے، قابل غور پہلو یہ ہے کہ اس سے نمٹا کیسے جائے؟ کیوں کہ پورن ایک سونامی کی طرح پوری دنیا میں پھیل چکا ہے۔ یہ صرف مسلم معاشرے کا مسئلہ ہی نہیں، مغرب بھی اس سے شدید متاثر ہے۔ بیماری جو بھی ہو، اس کے علاج کا پہلا قدم یہ ہے کہ اسے ”بیماری“ تسلیم کیا جائے۔ اس کے بعد، اگلا کام اس بیماری کا علاج کرنا ہے۔ مغرب میں اس موضوع پر کئی ادارے غیر تجارتی اور غیر کاروباری بنیادوں پر کام کر رہے ہیں۔ مختلف دورانیوں کے کورسز کروائے جاتے ہیں۔ ماہرین نفسیات، کاؤنسلرز اور کوچز انفرادی طور پر پورن ایڈکشن میں مبتلا افراد کی ماہرانہ رہنمائی کرتے ہیں۔

پاکستانی معاشرے میں بھی یہ لت عفریت کی طرح پھیل چکی ہے۔ کوئی قانونی یا اخلاقی پابندی بظاہر اس کے آگے بند باندھنے میں کامیاب ہوتی دکھائی نہیں دیتی۔ اس پر مستزاد، ہم اس موضوع پر بات کرنے کو بھی تیار نہیں! بھلا بیماری کا علاج اس پر بات کیے بغیر، اس پر غور کیے بغیر کیسے ممکن ہے؟

اسلام چونکہ مکمل ضابطہ حیات پیش کرتا ہے، اس لیے آپ دیکھیں گے کہ اسلام میں اگر عبادات کے احکام وضاحت سے موجود ہیں تو سیکس کی ضرورت پوری کرنے کے لیے بھی تفصیلی اصول وضوابط بیان کر دیئے گئے ہیں، حتیٰ کہ میاں بیوی کے درمیان پوشیدہ تعلق کی چھوٹی چھوٹی باتیں تک بتائی گئی ہیں اور ہر موقع کی دعاؤں کی بھی تعلیم دی گئی ہے۔

اس کتاب کا بنیادی مقصد پورن ایڈکشن کے بڑھتے ہوئے مسئلے پر بات کرنا، اسے سنجیدہ اور عقلی بنیادوں پر سمجھنا، اور خود کو اور اپنی نسلوں کو اس سونامی سے بچانے کے لیے عملی تدابیر بتانا ہے۔

جو لوگ پورن کے چنگل میں پھنسے ہوئے ہیں... ان کی عمر چاہے کچھ بھی ہو... ان کے لیے اس جال سے نکلنا آسان نہیں۔ بعض افراد کو اس میں کئی کئی سال لگ جاتے ہیں۔ لیکن، جو لوگ پختہ عزم کے ساتھ پورن سے نجات کے لیے کام کرتے ہیں، اللہ کے فضل اور توفیق سے وہ اس سے مکمل نجات حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ کی ذمے داری اس کتاب میں دی گئی معلومات کو پڑھنا اور ان تدابیر پر عمل کرنا ہے۔

پورن کی لت (Porn Addiction) اس وقت پوری دنیا میں اتنی عام ہو چکی ہے کہ

فطری شرم و جھجک کے باوجود میں نے اس حساس لیکن اہم موضوع پر کام کرنے اور گفتگو پہلی کیشنز سے یہ کتاب شائع کرنے کا فیصلہ کیا۔

میں عرفان بھائی (سید عرفان احمد) کا بے حد شکر گزار ہوں کہ انہوں نے پورن ایڈکشن کے موضوع پر تحقیق اور اس کتاب کی تصنیف کا بیڑا اٹھایا؛ اور میرے اس فیصلے کو عملی جامہ پہنایا۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب اس موضوع پر اردو داں طبقے کے لیے بارش کا پہلا قطرہ ثابت ہوگی، اور وہ اسے دورِ جدید کی اس خطرناک بیماری سے چھٹکارا پانے میں مفید پائیں گے۔

ذیشان الحسن عثمانی
یکم اگست 2023ء
نیویارک، امریکہ

عرضِ مصنف

بیسویں صدی کے وسط میں عریاں فلموں (پورنوگرافی) کی تخلیق اور ترویج شروع ہوئی تو انہیں اس مقصد کے ساتھ پیش کیا جاتا تھا کہ شادی شدہ جوڑے انہیں دیکھ کر اپنی ازدواجی زندگی کو زیادہ پُر لطف اور پُر کیف بنا سکیں۔ لیکن ایک عشرہ پورا نہیں ہوا تھا کہ یہ لطف اور کیف، لذت میں بدل گیا۔ اکیسویں صدی میں بے تحاشا تیز رفتار کمپیوٹر ٹیکنالوجی اور انٹرنیٹ نے اسے بڑھانے میں پورا کردار ادا کیا، کیوں کہ نئی ٹیکنالوجی کی مدد سے یہ چیزیں بہت ہی آسانی کے ساتھ، بغیر پیسہ خرچ کیے ہاتھ میں آگئیں۔

دوسری جانب قانون سازی میں بھی آسانی کی وجہ سے امریکا سمیت پوری دنیا میں پورن کی تیاری کا رجحان بڑھا۔ غیر معمولی منافع کے باعث اس صنعت نے خوب ترقی کی۔ لیکن یہی ترقی انسانی اخلاقی زوال اور پیچیدہ نفسیاتی مسائل کا پیش خیمہ بھی بن گئی۔ آج مختلف مشاہدات، مطالعات اور تحقیقات کے بعد پوری دنیا اس پر متفق ہے کہ پورن کے استعمال سے کردار میں جھجک، ڈپریشن، گھٹن جیسی کیفیات پیدا ہوتی ہیں، حتیٰ کہ آدمی خودکشی بھی کر سکتا ہے۔ بہت سے افراد پورن دیکھنے کی وجہ سے غصیلے ہو جاتے ہیں اور ان کے لیے رات کی نارمل نیند لینا دو بھر ہوتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پورن دیکھنے والے بعض افراد غیر قانونی اور خطرناک سرگرمیوں کی طرف بھی راغب ہو جاتے ہیں جیسے چائلڈ پورنوگرافی، ناجائز تعلقات، کوٹھوں پر کثرت سے حاضری وغیرہ۔

سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ جو لوگ اس ”نشے“ کے نقصانات بھگت لیتے ہیں اور جنہیں خدا کے فضل سے اس کا شعور آ جاتا ہے، وہ بھی اسے چھوڑنے کے قابل نہیں رہتے۔ یہ بالکل وہی معاملہ ہے جیسے لوگ الکحل، سگریٹ، نشہ آور اشیاء کے استعمال کا خمیازہ بھگنے کے بعد، بار بار کی کوشش کے باوجود، انہیں چھوڑنے سے قاصر ہوتے ہیں۔

پورن کا ایک بہت بڑا نقصان یہ ہے کہ اس سے جنسی افعال کے بارے میں جو غیر حقیقی فینٹسی

جنم لیتی ہے، وہ ہر وقت ذہن میں گھومتی رہتی ہے، جس کے نتیجے میں حقیقی زندگی میں کام کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے تو ازدواجی تعلقات میں دوری آتی ہے۔ ایک کام جو لطف اور مزے کے لیے شروع کیا گیا تھا، وہ آدمی کو ایسے بھنور میں پھنسا دیتا ہے جس سے نکلنے کی کوشش کرنا بے سود لگتا ہے۔ جیسے آدمی صحرا میں چلتے چلتے اچانک ریت کی دلدل میں پھنس جاتا ہے، ویسے ہی پورن آدمی کو بہت تیزی سے غیر محسوس طور پر اپنے سحر میں مبتلا کر لیتی ہے کہ آدمی کو یہ احساس ہی نہیں ہو پاتا کہ وہ کب پورن کے اس چنگل میں پھنس چکا ہے۔ پھر، ایک وقت وہ آتا ہے کہ اس آدمی کی صحت، شخصیت، ملازمت یا کاروبار، ازدواجی زندگی اور زندگی کے خواب... سب کچھ ملیا میٹ ہو جاتے ہیں۔

لیکن بات صرف یہیں تک ختم نہیں ہوتی، پورن ایڈکشن میں جتلا فرد کے علاوہ اس کا شریک حیات بھی شدید جذباتی اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہوتا ہے، لہذا اسے بھی کاؤنسلنگ اور کوچنگ کی ضرورت پڑتی ہے۔ امریکن اکیڈمی آف میٹریونیٹل لائیرز (وہ امریکی قانون داں جو صرف ازدواجی کیس لیتے ہیں) کے دو تہائی ارکان نے بتایا کہ پچاس فیصد سے زیادہ طلاقیوں کی وجہ انٹرنیٹ، خاص کر پورنوگرافی ہے۔ 1990ء کے عشرے میں طلاق کے بنیادی اسباب میں اس کا کوئی تصور نہیں تھا۔

پہلے تو مسئلہ میاں بیوی کا تھا، مگر اب یہ خوف کہ میرا بچہ پورن سے متاثر نہ ہو جائے، والدین کو بھی گھیر چکا ہے۔ اوسطاً آٹھ سال کا بچہ کم از کم ایک بار پورن کا تجربہ کر چکا ہوتا ہے۔ اور اگر والدین پورن کا باقاعدگی سے استعمال کر رہے ہیں تو بچے کے لیے اس میں جتلا ہونے کے امکانات کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ والدین ایک جانب خود پورن سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتے تو دوسری جانب ان کے بچے بھی اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ گویا یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ پورن کا چنگل صرف اسے استعمال کرنے والے ہی کو متاثر نہیں کرتا، بلکہ اس کے ارد گرد موجود افراد اور پورے خاندان تک کو اپنے جال میں پھانس لیتا ہے۔

آج کی صورتِ حال

پورن کے اتنے فصیح نتائج کے باوجود، حال یہ ہے کہ آج سے پچیس تیس سال پہلے پورن دیکھنے کے لیے وقت اور مشقت کرنا پڑتی تھی، اور اس سے بچنا آسان تھا۔ آج ہائی ٹیک کی وجہ

سے پورن تک رسائی مفت اور آسان ہے اور اس کے لیے الگ سے وقت نکالنے کی ضرورت نہیں۔ آج پورن سے بچنا بہت مشکل اور وقت طلب کام ہے۔ سوشل میڈیا ہو، سنجیدہ مواد کی ویب سائٹس ہوں، ای میل ہو، ہر جگہ آپ کو پورن دعوت دیتا ہوا ملے گا۔ آپ پورن نہ بھی دیکھیں، پورن آپ کو ضرور دیکھ رہا ہے۔

پچھلی نسل میں چند ہی لوگ پورن کا تجربہ کر پاتے تھے، لیکن آج پورن اتنا عام ہے کہ جسے اس کے بارے میں نہیں معلوم، اس پر حیرت ہوتی ہے اور اسے جھوٹا سمجھا جاتا ہے۔ ہفتے کے سات روز، چوبیس گھنٹے انٹرنیٹ کی تیز رفتار اور کم خرچ سروسز نے ہر انسان کو پورن تک پہنچا دیا ہے۔ (مزید حقائق کے لیے اسی کتاب کا مضمون ”پورن: مختصر مگر خطرناک حقائق“ پڑھیے۔)

یہ کتاب کیوں لکھی؟

معاشرے میں یہ مسئلہ بہت تیزی سے پھیل چکا ہے اور اب کوئی فرد... بچہ یا بڑا... اس وبا سے محفوظ نہیں۔ غور کیجیے کہ ابھی پورن کا غوغا ہوئے دس پندرہ سال ہوئے ہیں، تب اس نے اتنا فساد برپا کر دیا ہے، آج سے مزید دس پندرہ برس بعد کیا حال ہوگا کہ جب ٹیکنالوجی کہیں تیز ہوگی، پورن انڈسٹری آج سے کہیں زیادہ تیزی سے پروان چڑھے گی اور اس کے لیے نت نئے دل کش حربے بھی استعمال کیے جائیں گے۔ نیز، آج کم عمری سے (اوسطاً آٹھ سے بارہ برس) جوڑے لڑکیاں پورن دیکھنا شروع کرتے ہیں، آج سے دس پندرہ برس بعد ان کی شخصیت کیسی ہوگی؟

پورن اسے استعمال کرنے والے کی اندرونی شخصیت کو تہس نہس کر دیتی ہے؛ اور آپ جانتے ہیں کہ آدمی اندر سے جیسا ہوتا ہے، اس کی باہر کی زندگی (توجہ، تعلقات، کام، گفتگو، حرکات و سکنات وغیرہ) ویسی ہی تشکیل پاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں زندگی کے تمام شعبے خراب ہوتے ہیں۔ یہ جاننا چاہیے کہ پورنوگرافی انفرادی مسئلہ نہیں ہے، یہ معاشرتی اور سماجی مسئلہ ہے۔

ہمارے ہاں پاکستان میں اب تک اس موضوع پر نہیں لکھا گیا۔ انگریزی میں اس پر خاصا مواد موجود ہے اور اس موضوع پر کتابیں لکھنے کا آغاز اکیسویں صدی کی ابتداء ہی سے ہو گیا تھا۔ ہمارے ہاں اس موضوع پر کام یا بات نہ کرنے کی بڑی وجہ ہماری معاشرتی اور اخلاقی اقدار ہیں۔ لوگ سیکس کے موضوع پر بات کرتے ہوئے جھکتے ہیں۔ اپنا جنسی مسئلہ (طبی ہو یا

فقہی) حکیم صاحب یا مفتی صاحب کو براہ راست بتانے کی بجائے یہ کہتے ہیں کہ میرے دوست کے ساتھ فلاں مسئلہ ہے، بتائیے اسے کیا کرنا چاہیے۔

باپ جوان ہوتے ہوئے بیٹوں سے اور مائیں جوان ہوتی بیٹیوں سے ان کی جسمانی تبدیلیوں اور ضروریات کے بارے میں بات ہی نہیں کرتیں، بلکہ اگر کوئی بچہ اس بارے میں بات کرے تو اس کی بات کو گھما دیا جاتا ہے۔ چونکہ ہم مسلمان ہیں، اس لیے ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ ہمیں سیکس کے موضوع پر بات نہیں کرنی چاہیے؛ یعنی سیکس کے بارے میں بات نہ کرنا ”اسلامی تعلیمات کے عین مطابق“ ہے۔ درحقیقت یہ اسلام ہے ہی نہیں!

اسلامی تعلیمات میں سیکس کے موضوع پر تفصیل سے معلومات موجود ہیں جو ہمارے روزمرہ جنسی مسائل کے حل کے لیے بہترین گائیڈنس فراہم کرتی ہیں۔ البتہ یہ ہے کہ ہم نے اسلام کو صرف طہارت تک محدود کر دیا ہے، مگر انسان ہونے کے ناتے ہم ناپاک بھی ہوتے ہیں۔ اسلام اس بارے میں بھی ہمیں تفصیل سے رہنمائی دیتا ہے۔

اس موضوع پر کچھ کام میں آج سے بیس پچیس برس پہلے کر چکا ہوں۔

1- نوجوانوں کے جنسی مسائل (اشاعت اول 2004ء)

2- تحفہ عفت و عصمت (اشاعت اول 2002ء)

3- نوجوانوں کی صحت کے مسائل (یوٹیوب پلسٹ)

جب برادر محترم ڈاکٹر ذیشان الحسن عثمانی نے مجھے اس موضوع پر لکھنے کا کہا تو میرے لیے یہ اعزاز کی بات تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ اس موضوع پر واقعی سنجیدہ اور پیرائے میں پاکستان کے اردو داں طبقے کو مستند رہنمائی کی اشد ضرورت ہے۔ غلط باتیں اور معلومات ہمارے ارد گرد بے تحاشا پھیلی ہوئی ہیں، لیکن درست معلومات دیتے ہوئے ہماری شرم اور جھجک آڑے آجاتی ہے، حالانکہ غور کیجیے کہ صحابہ کرامؓ کو جب اس نوعیت کے مسائل پیش آتے تھے تو وہ اماں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا تک کی خدمت میں حاضر ہو کر یہ رہنمائی لیتے تھے۔ وہ اپنے مذکورہ مسائل کے حل کے لیے قرآن و حدیث کی تعلیمات کو سامنے رکھتے تھے۔ اس میں انہیں کوئی عار نہیں ہوتی تھی۔

مثال کے طور پر، ایک مرتبہ حضرت ام سلمہؓ نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں اور

آپ ﷺ سے پوچھا کہ کیا مردوں کی طرح عورتوں کو بھی احتلام ہوتا ہے؟ تو آپ ﷺ نے

بڑی نرمی سے فرمایا:

”ہاں، جب کہ وہ پانی (گیلا پن) دیکھ لے۔“

نعم اذارات الماء“ (بخاری: 130، مسلم: 738)

مکہ کی خواتین میں شرم و جھجک زیادہ تھی، جبکہ انصاری خواتین مسائل سیکھنے میں زیادہ آگے رہتی تھیں۔ چنانچہ نبی ﷺ انصاری خواتین کی تعریف کی کہ وہ مسائل سیکھنے میں شرم نہیں کرتیں۔ (الاربعون النوویۃ، اشارات و فوائد: صفحہ 3)

آدابِ مباشرت (میاں بیوی کے درمیان ازدواجی تعلق کا اسلامی طریقہ) ایک مستقل موضوع ہے جس پر بہت سے علمائے تفصیل سے قلم آزمائی کی ہے اور اردو میں بھی اس موضوع پر چند کتابیں دستیاب ہیں۔ اس موضوع پر جتنی تفصیل اور گہرائی کے ساتھ قرآن و حدیث رہنمائی فراہم کرتے ہیں، کوئی دوسرا مذہب بیان نہیں کرتا۔

بلاشبہ یہ باتیں بتاتے ہوئے اللہ نہیں شرماتا (إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي)، مگر ہم نے دین کے اپنے معیارات بنا لیے ہیں۔ ایسی بے شمار مثالیں موجود ہیں جو یہ ثابت کرتی ہیں کہ ہمیں معاشرے میں ان اسلامی تعلیمات کو عام کرنا چاہیے، ورنہ غلط معلومات تو برق رفتاری سے معاشرے میں پھیل رہی ہیں اور ذہنوں اور کرداروں کو برباد کر رہی ہیں۔

اس لیے، اس موضوع پر سنجیدہ انداز میں کھل کر بات کرنا ضروری ہے۔ یہ کتاب اسی کی ایک منظم اور مربوط کاوش ہے۔ اس کتاب میں پورنوگرافی سے متعلق مسائل کو زیر بحث لایا گیا ہے۔ اس کتاب میں موجود مواد ہر لیول کے پورن کے نشہ باز کے لیے معاون ہے، خواہ اس نے حال ہی میں پورن دیکھنا شروع کی ہو یا برسوں عشروں سے اس میں مبتلا ہو۔ اس کتاب کے ذریعے آپ...

☆ پورن کے اثرات کو جاننے اور ناپنے کے قابل ہوں گے۔

☆ یہ فیصلہ کر سکیں گے کہ کیا پورن چھوڑنے کا یہی درست وقت ہے؟

☆ سیکھ سکیں گے کہ پورن کیسے چھوڑی جائے، اور اس کی ہڑک سے کیسے بچیں۔

☆ اپنا وقار اور خود توقیری دوبارہ بحال کر سکیں گے۔

☆ پورن کی وجہ سے اگر کوئی تعلق (بالخصوص ازدواجی) کمزور یا ختم ہو گیا ہے تو اسے

مضبوط اور استوار کر لیں گے۔

☆ پورن کے بغیر ایک مطمئن اور بھرپور زندگی گزارنا شروع کر دیں گے۔
اس کتاب میں جو مشقیں اور معلومات دی گئی ہیں، ان کی مدد سے پورن کے چنگل سے نکلنے میں آپ کو مدد ملے گی۔ ہم جانتے ہیں کہ پورن ایڈکشن سے چھٹکارا انتہائی مشکل ہے، اس لیے اس کتاب کے ساتھ اگر آپ کو کسی مرحلے پر ماہر اور سنجیدہ کاؤنسلر یا کوچ کی ضرورت محسوس ہو تو اس سے بھی ضرور مدد لیجیے۔

آپ اس کتاب کو چاہیں تو تنہائی میں بھی پڑھ سکتے ہیں یا پھر اس کے اہم نکات لکھ کر اپنے دوستوں سے بھی شیئر کر سکتے ہیں۔ آپ اس کتاب کو پورن ایڈکشن کے نجات کے لیے ایک رہنما کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ خود پورن ایڈکشن کے شکار نہیں مگر آپ کے آس پاس کوئی پیارا اس لت میں مبتلا ہے تو اس کی مدد کے لیے بھی آپ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہیے۔ یہ کتاب آپ کے تعاون کے ساتھ اس کے لیے دو آتشہ کا کام کرے گی۔ اس کتاب کی مدد سے آپ کو پتا چلے گا کہ ایسے افراد کے ساتھ کیا بات کرنی ہے اور کیسے کرنی ہے۔

یہ کتاب اس نیت اور جذبے کے ساتھ لکھی گئی ہے کہ آپ کو آپ کی زندگی ایک بار ملی ہے۔ جو وقت آپ گزار رہے ہیں، وہ دوبارہ کبھی نہیں آئے گا۔ ہر سال آپ کا جنم دن آپ کی زندگی کے 365 دن کم کر دینے کی علامت ہے۔ اس لیے ہر دن کا ہر لمحہ ایسے کاموں میں گزارا جائے کہ آپ کی زندگی بہترین بن جائے، نہ کہ بدترین۔ یہ کتاب آپ کو آپ کی زندگی کو بہترین بنانے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہے... اگر آپ اپنی پورن ایڈکشن سے نجات کے لیے مخلص اور پُر عزم ہوں اور اس کتاب میں دی گئی معلومات و ہدایات اور مشقوں پر باقاعدگی سے عمل کریں۔

سید عرفان احمد

kamyaby.pk@yahoo.com

پہلا حصہ

پورن ایڈکشن کے اسباب اور خطرات

پورن: مختصر مگر خطرناک حقائق

- ☆ میکس پلانک انسٹیٹیوٹ میں ہونے والے ایک سروے (2014ء) کے مطابق، جو مرد کثرت سے پورن دیکھتے ہیں ان کے دماغی خلیات، خاص طور پر دماغ کے دائیں کوڈیٹ کم ہو جاتے ہیں۔ اور جو ہوتے ہیں، وہ بھی پورن نہ دیکھنے والوں کے مقابلے میں چھوٹے ہوتے ہیں۔
- ☆ ہفنگ پوسٹ کے مطابق، انٹرنیٹ پر پایا جانے والا 30 فیصد سے زیادہ مواد پورنوگرافک ہے۔
- ☆ اوسطاً 8 برس کا بچہ پورن دیکھ چکا اور اس سے واقف ہو چکا ہوتا ہے۔
- ☆ ”یونائیٹڈ فیملیز“ کے مطابق، بچوں کی پورن کے بارے میں روزانہ اوسطاً 116,000 سرچز کی جاتی ہیں۔
- ☆ سوشل سائنس کوارٹری کے مطابق، پورن کی وجہ سے جوڑوں میں علیحدگی کی شرح تین سو فیصد یعنی تین گنا بڑھ گئی ہے۔
- ☆ جو مرد پورن دیکھتے ہیں، وہ پورن سے محفوظ مردوں سے کہیں زیادہ مردانہ ایستادگی سے محرومی (erectile dysfunction) رہتے ہیں۔ یہ نیول میڈیکل سینٹر، سان ڈیاگو میں کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے۔
- ☆ ادارہ ”یونائیٹڈ فیملیز“ کے مطابق، مرد جن کی عمریں 18 سے 24 برس ہوتی ہیں، وہ انٹرنیٹ پر 70 فیصد وقت پورن ویب سائٹس پر گزارتے ہیں۔

☆ جو مرد اور خواتین سکون حاصل کرنے یا اسٹریس دور کرنے کے لیے پورن کا سہارا لیتے ہیں، وہ زیادہ ذہنی مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف نیوآرلینز نے 2013ء میں یہ تحقیق کی اور بتایا کہ ان ذہنی مسائل میں اینزائٹی، ڈپریشن، عدم تحفظ، احساس کمتری وغیرہ شامل ہیں۔

☆ پورن دیکھنے سے میاں بیوی کا ایک دوسرے سے تسلی حاصل کرنے کا جذبہ کم ہو جاتا ہے اور وہ مطمئن نہیں ہو پاتے۔

☆ اگرچہ لوگ بہت بڑی تعداد میں پورن دیکھتے ہیں، مگر صرف 29 فیصد افراد کے سوا سبھی کے نزدیک یہ ایک غیر اخلاقی اور غلط عمل ہے۔

☆ پورن اسٹارز کی صحت کے جائزوں کے بعد معلوم ہوا کہ 66 سے 99 فیصد اداکار بڑے جنسی عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں، جبکہ جنسی زیادتی تو عام بات ہے۔

☆ میگزین ”ماری کلیئر“ کے جائزے کے مطابق، ہر تین میں سے ایک خاتون ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ پورنو گرافی ضرور دیکھتی ہے۔

☆ ہفنگ پوسٹ کی تحقیق کے مطابق، پورن ویب سائٹس کا مجموعی ٹریفک نیٹ فلکس، ٹویٹر، ایبیزون، تینوں کے مجموعی ٹریفک سے زیادہ ہے۔

☆ پورن انڈسٹری انتہائی منافع بخش صنعت ہے اور یہ چند بڑے کھیلوں کی اجتماعی آمدن سے زیادہ منافع کماتی ہے۔

☆ جس آدمی میں پورن کا استعمال جتنا بڑھتا رہتا ہے، اتنا ہی آدمی میں جارحانہ مزاج (Agression) پروان چڑھتا جاتا ہے، خاص کر خواتین کے ساتھ جنسی جارحیت کا داعیہ پیدا ہوتا ہے جو رفتہ رفتہ اس حد تک پہنچ جاتا ہے کہ کنٹرول نہیں ہو پاتا۔

کیا پورن واقعی ایک ”نشہ“ یا ”لت“ ہے؟

پورن (Porn) یا پورنوگرافی (Pornography) ہمارے ارد گرد ہر وقت موجود ہے۔ اگر آپ کی جیب میں اسمارٹ فون (اینڈروئیڈ فون، آئی فون) ہے تو یہ آپ کی جیب میں ہر وقت آپ کے ساتھ گھوم رہی ہے۔ البتہ پورن اتنی عام ہونے کے باوجود ہر معاشرے میں آج بھی بہت ہی غیر مقبول، غیر اخلاقی، اور ناقابل قبول تسلیم کی جاتی ہے۔

بعض افراد کو اس سے کوئی دلچسپی نہیں، مگر بڑی تعداد اس کے لطف لیتی ہے اور ایک خاصی تعداد پوری دنیا میں ان لوگوں کی ہے جو اس کے نقصانات بھگتنے کے بعد اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں، مگر چھوڑ نہیں پارے۔ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی باقاعدگی سے پورن دیکھتے ہیں۔

تو کیا یہ بالکل ویسا ہی ایک نشہ ہے جیسے افیون، بھنگ، سگریٹ، چرس، آئس وغیرہ کا نشہ ہے؟ اس سوال میں سادہ سا جواب تو یہ ہے کہ قانونی طور پر، امریکن سائیکالوجیکل ایسوسی ایشن (APA) کے مطابق، پورن کو آفیشلی نشوں کی فہرست میں شامل نہیں کیا جاتا۔ لیکن چونکہ اس کا چھوڑنا اور اس سے بچنا انتہائی انتہائی مشکل ہے، اس وجہ سے پوری دنیا میں پورن سے پیدا ہونے والے بہت سے مسائل ہیں اور اسے نہ چھوڑ سکنے کی بنا پر ویسے ہی نشے والے برتاؤ (behavioral addictions) پیدا ہوتے ہیں جیسے کوئی باقاعدہ نشہ (officially recognized by APA) استعمال کرنے سے ہوتے ہیں۔

چنانچہ امریکن سائیکالوجیکل ایسوسی ایشن پورن کو باقاعدہ ایڈکشن یا نشہ قرار نہیں دیتی، مگر ذہنی صحت کے ماہرین ذہن، جذبات اور برتاؤ پر اس کے اثرات کے بنا پر اس کی تشخیص نشہ یا addiction کے طور پر ہی کرتے ہیں۔

چھٹی نہیں ہے... یہ کافر

اس بات میں تو کوئی اختلاف نہیں کہ پورن کو چھوڑنا انتہائی، انتہائی مشکل ہے۔ بمشکل چند ہی افراد ہوں گے جنہوں نے ادھر سے چھوڑنے کا ٹھانا ہو، اور ادھر سے چھوڑ دیا ہو۔ دو ہزار

پندرہ میں شائع ہونے والے تحقیقی مقالات کے مطابق، انٹرنیٹ پورنوگرافی کا میکانزم **substance addiction** جیسا ہے۔ ان مضامین میں باقاعدہ پورن دیکھنے والوں اور پورن نہ دیکھنے والوں کے دماغوں کی حالت کا جائزہ لیا گیا ہے، اور بتایا گیا ہے کہ الکحل یا ڈرگ استعمال کرنے والوں کے دماغ اور پورن دیکھنے والوں کے دماغوں کی حالت ایک جیسی پائی گئی۔

پورن ایڈکشن کی چند عام علامات

پورن ایڈکشن کی چند مخصوص علامات ہیں جو کسی فرد کے اندر پائی جائیں تو اس سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی درجے میں پورن ایڈکشن میں مبتلا ہو چکا ہے۔

1- آپ کو لگے کہ آپ روزانہ بہت زیادہ وقت پورن دیکھنے میں گزار دیتے ہیں کہ جس سے آپ کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

2- کسی الجھن یا پریشانی کی صورت میں آپ کو پورن کی طلب (porn fix) ہوتی ہے اور یہ دیکھنے سے آپ کو تقویت ملتی ہے۔

3- پورن دیکھنے کے بعد اسے دیکھنے کا افسوس ہوتا ہے۔

4- پورن کے اثرات آپ کی زندگی کے تمام شعبوں میں آپ کو محسوس ہونے لگتے ہیں۔

5- آپ کسی بھی کام میں مصروف ہوں، اُن چاہے پورن کی طرف توجہ جاتی ہے۔

6- گھنٹوں پورن ویب سائٹس پر گزار دیتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ کے اپنی ذمے داریوں کا احساس ختم ہو گیا ہے یا ہو رہا ہے۔

7- آپ چاہتے ہیں کہ عملی زندگی میں پورن مناظر والی حرکات ہوں اور اس کیلئے اپنے شریک حیات کو مجبور کرتے/کرتی ہیں۔

8- پورن دیکھے بغیر جائز ازدواجی سرگرمی میں لطف نہیں آتا۔

9- نقصان اٹھانے کے باوجود (کام، معاش، صحت وغیرہ) کے بعد بھی اسے چھوڑ نہیں پارے۔

10- جنسی بھڑک کی وجہ سے اپنے برتاؤ کو کنٹرول نہیں کر پارے۔

11- جب آپ تنہا ہوں، اور کسی بھی وجہ سے طبیعت میں بیزاری، پستی، مایوسی، گھبراہٹ ہو تو خود بخود پورن کی طرف کھنچے چلے جائیں۔

شخصیت اور زندگی پر

پورن کیا اثر ڈالتی ہے؟

پورن ایڈکشن یعنی پورن کا نشہ دیگر نشوں کی طرح نہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ لوگ صرف الکحل، ایفون، آئس وغیرہ ہی کو نشہ سمجھتے تھے، مگر پورن کے بے تحاشا پھیلاؤ اور آسانی سے رسائی نے اسے بھی انتہائی بڑے اور خطرناک نشوں کی فہرست میں شامل کر دیا ہے۔ ایک سروے کے مطابق، پوری دنیا میں انٹرنیٹ پر جو وقت گزارا جاتا ہے اس میں سے 40 فیصد وقت پورن دیکھنے میں گزرتا ہے۔

اس باب میں ہم سائنسی تحقیقات کی بنیاد پر جائزہ لیں گے کہ جو لوگ پورن دیکھتے ہیں، ان کے دماغ پر اس کے کیا قبیح اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

یہ بات طے شدہ ہے کہ انٹرنیٹ کے پھیلاؤ کے بعد، خواہ وہ سوشل میڈیا ہو، ویڈیو اسٹریمنگ ہو یا ٹیلی ویژن چینلز، سب مل کر ہماری نفسیات اور برتاؤ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہم فیس بک، ٹوئٹر، یوٹیوب وغیرہ پر جو کچھ دیکھتے ہیں، وہ پہلے ہمارے جذبات اور پھر ہماری رائے اور شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہم اپنی پوری زندگی اسی انداز سے ڈھالتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ جو مرد (تحقیق کے مطابق، 91 فیصد) اور خواتین (تحقیق کے مطابق، 60 فیصد) اپنے وقت کا بڑا حصہ پورن دیکھنے میں گزارتے ہیں، ان کے دماغ اور پھر ان کی زندگیوں کا کیا حال ہوتا ہوگا؟

اس موضوع پر بہت سی تحقیقات اور جائزے پوری دنیا میں کیے جا چکے ہیں جن سے انٹرنیٹ بھرا ہوا ہے۔ البتہ یہاں ہم نے اپنے قارئین کیلئے پورن ایڈکشن کے دس ایسے اثرات منتخب کیے ہیں جو بہت عام ہیں، اور خاص کر پاکستان میں بھی واضح طور پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

1- پورن سے دماغ کی ساخت خراب ہوتی ہے

انسانی دماغ کی ایک خوبی neuroplasticity ہے، جو نیوروسائنس کی جدید تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آئی۔ اس خوبی کی وجہ سے انسانی ذہن ایک جیسا نہیں رہتا۔ چونکہ انسانی دماغ لچک دار ہے، اس لیے اس کی معمول کی سرگرمیوں کی وجہ سے اس کے دماغ کی شکل میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ یہ تبدیلی دماغ کے پھیلاؤ یا سکڑاؤ کا نتیجہ ہوتی ہے۔

جب ہم کسی سرگرمی میں مصروف ہوتے ہیں... خاص کر پُر لطف سرگرمی میں، اور بار بار ایک ہی کام پر انتہائی توجہ مرکوز کرتے ہیں... تو ہمارا دماغ اس سرگرمی کے ساتھ بہتر طور پر ایڈجسٹ کرنے کیلئے خود کو بدلتا ہے تاکہ اگلی بار جب یہ سرگرمی اختیار کی جائے تو اسے زیادہ محنت نہ کرنی پڑے۔

لیکن، اسی کے ساتھ دماغ پر اس سرگرمی کا بوجھ بھی پڑتا ہے جسے supernormal stimulus کہا جاتا ہے یعنی نارمل سے آگے کی کیفیت۔ مثال کے طور پر، پورنوگرافی ہمارے دماغ کو فطری بھڑک (stimuli) دیتی ہے تاکہ ہم اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔ جب زیادہ پورن دیکھا جاتا ہے تو اس کی زیادہ مقدار سے یہ بھڑک بھی زیادہ ہو جاتی ہے اور ”سپر نارمل“ بن جاتی ہے تاکہ اور زیادہ لذت محسوس ہو سکے۔ اس طرح، پورن انسانی دماغ کی نیوروپلاسٹک خاصیت کو بدلتی ہے اور جسے ہم نارمل سمجھ رہے ہوتے ہیں، وہ بڑھتے بڑھتے سپر نارمل بن جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں نارمل لذت ہمارے لیے کوئی کشش نہیں رکھتی، کیونکہ ہم ”زیادہ لذت“ کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی جیسے آدمی پہلے نشے کی ایک سگریٹ پیتا ہے تو کچھ عرصے بعد ایک سگریٹ سے اس کی تسلی نہیں ہوتی۔ اس کے اندر ”مزید“ کی ”بھڑک“ پیدا ہوتی ہے اور وہ ایک سگریٹ سے دو، پھر تین سگریٹ... ایک وقت آتا ہے کہ وہ سگریٹ چھوڑ کر اس نشے کے انجکشن لینا شروع کر دیتا ہے تاکہ اسے ”اور زیادہ... اور زیادہ... اور زیادہ... اور زیادہ... لذت“ حاصل ہو۔ اس ”اور زیادہ...“ کی کوئی حد نہیں ہوتی۔

2- پورن سے (بالخصوص ازدواجی) تعلقات خراب ہوتے ہیں

کئی مطالعات سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ پورن دیکھنے سے میاں بیوی کے درمیان جذباتی تعلق بھی متاثر ہوتا ہے اور ازدواجی تعلق بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔ عام طور پر، شوہروں میں یہ عادت زیادہ پائی جاتی ہے اور بیگمات کو اس سے دلچسپی نہیں ہوتی، لہذا وہ شوہر سے کراہیت محسوس کرتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کو متاثر کرنے والے عوامل میں پورن سرفہرست عوامل میں سے ایک ہے۔

میاں بیوی کا رشتہ قریبی رشتوں میں سب سے نازک ہوتا ہے

اور پورن کی عادت اس پر کاری ضرب لگاتی ہے

ایسے جوڑوں میں علیحدگی کے خدشات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر خواتین یا بیویوں کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ان کا شوہر بدکردار نہیں، ایک نشے میں مبتلا ہے اور جیسے ایک نشئی کا علاج کرایا جاتا ہے، ایسے ہی اسے توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

میاں بیوی کا رشتہ قریبی رشتوں میں سب سے نازک ہوتا ہے اور پورن کی عادت اس پر کاری ضرب لگاتی ہے۔

3- پورن معمول بن جاتی ہے

یہ بات پوری دنیا میں مانی جاتی ہے کہ ایک وقت آتا ہے کہ پورن کو چھوڑنا... کسی بھی عمر کے افراد کے لیے... تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے، یہ ضروری نہیں کہ پورن دیکھنے والے زیادہ تر افراد کلینیکل (clinically) پورن ایڈکشن کی سطح پر نہ پہنچے ہوں، مگر ماہرین یہ بالکل تسلیم کرتے ہیں کہ پورنوگرافی سے جو برتاؤ پیدا ہوتا ہے، اسے بدلنا یا اس سے چھٹکارا پانا انتہائی، انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔

پورن ابتدائی فیز میں ویسی لت یا نشہ نہیں مانی جاتی جیسی کہ افیون، ہیروئن، آئس وغیرہ کو مانا جاتا ہے، مگر اس غیر صحت بخش عادت کو دیگر عادات کے مقابلے میں چھوڑنا اور اس کی جگہ مثبت عادت اختیار کرنا، ناکوں چنے چبانے کے مترادف ہوتا ہے۔ تاہم، اچھی خبر یہ ہے کہ پورن ایڈکشن کتنی ہی سخت کیوں نہ ہو، آپ چاہیں اور عزم کریں تو ایسی تدابیر اور لائحہ عمل اب دست یاب ہیں جن کی مدد سے پورن ایڈکشن سے نجات مل سکتی ہے۔ آپ اس کتاب میں دی گئی معلومات اور مشقوں سے بھی اس ضمن میں بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

4- پورن کی لت کارکردگی (پروڈکٹیویٹی) کا ستیاناس کر ڈالتی ہے

پورن کی لت آپ کے کام کی سب سے بڑی دشمن ہے، خاص کر جب آپ کوئی اہم کام کر رہے ہوں۔ دراصل، اہم یا مشکل کام کرتے ہوئے طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے اور الجھن کی کیفیت میں انسان اس سے فرار حاصل کرنا چاہتا ہے۔ پورن اس فرار کا آسان راستہ ہے۔ پورن ایڈکشن میں مبتلا افراد کام کے اوقات میں بھی پورن کی ہڑک ختم کرنے کیلئے پورن دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ productivity میں کمی کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

نشہ کوئی بھی ہو، انسان کے کام کو متاثر کرتا ہے اور پورن تک رسائی چونکہ بہت آسان ہے، اس لیے کام کے دوران بھی اس کی خواہش پیدا ہو سکتی ہے بلکہ ہوتی ہے۔ اگر آپ فری لانسر ہیں اور گھر پر اکیلے کام کرتے ہیں، تب تو کارکردگی کو متاثر کرنے کا یہ عامل انتہائی خطرناک ہے۔

5- پورن سے جنسی زیادتی اور تشدد کو بڑھا دیتا ہے

دنیا بھر میں جو پورن بنائی اور دیکھی جا رہی ہیں، ان میں سے ہر دس میں سے نو ڈیڈ یوز جنسی تشدد اور جنسی زیادتی کے مناظر پر مشتمل ہوتی ہیں، خواہ ان کی نوعیت کم ہو یا زیادہ۔ پورن کے خلاف کام کرنے والی ایک بین الاقوامی تنظیم Fight The New Drug کی ٹیم نے ایک سروے کیا جس کے نتیجے میں انہیں پتا چلا کہ زیادہ تر پاپولر پورن مناظر میں 88.2 فیصد جسمانی تشدد جبکہ 48.7 فیصد زبانی تشدد پر مشتمل تھے۔

محققین بتاتے ہیں کہ پورن دیکھنے والوں کو پُر تشدد جنسی مناظر میں زیادہ لطف آتا ہے اور

پورن ویب سائٹس ان کی اس خواہش کی مجازی تکمیل کا محفوظ اور فوری ذریعہ ہوتی ہیں۔ اس طرح، وہ قانون کی پکڑ میں آئے بغیر جنسی تشدد کی خواہش پوری کر سکتے ہیں۔

6- یہ ویب سائٹس نسل پرستی اور قوم پرستی کو ہوا دیتی ہیں

پورن انڈسٹری سیاہ فاموں، سفید فاموں، ایشیائی، افریقی اقوام کو بنیاد بنا کر جنسی سرگرمیوں کی ترویج کرتی ہے۔ ساتھ ہی ہم جنس پرستی کو بھی بہت زیادہ اشتہاد دی جاتی ہے۔ ایک نسل یا قوم کو دوسری نسل یا قوم کی تضحیک کا نشانہ بھی بنایا جاتا ہے۔ خاص طور پر، عرب اور مسلم اقوام ”جنسی علامت“ (Sex Symbol) کے طور پر نمایاں کیا جاتا ہے۔ نیز، کثیر قومی، کثیر نسلی، کثیر مذہبی جنسی تعلقات کو اس انداز سے پیش کیا جاتا ہے جیسے یہ کوئی بہت اچھا اور جرأت مندانہ فعل ہو۔

7- جنسی افعال متاثر ہوتے اور غلط مفروضے پیدا ہوتے ہیں

پورن کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ اسے دیکھنے سے جنسی فعل بہتر ہوتا اور جنسی شعور پیدا ہوتا ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ پورن دیکھنے والوں کی جنسی صلاحیت پورن نہ دیکھنے والوں سے بہت کم ہوتی ہے۔ لاتعداد سائنسی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پورن دیکھنے والے نوجوانوں (لڑکے اور لڑکیاں دونوں) کی جنسی صلاحیت و قوت ہر گزرتے روز کم ہوتی رہتی ہے، حتیٰ کہ کچھ عرصے میں ان کی ازدواجی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

پورن میں جس انداز سے جنسی فعل دکھایا جاتا ہے، وہ نوجوانوں میں غیر صحت بخش جنسی رویہ پروان چڑھاتا ہے جس کی وجہ سے حقیقی زندگی میں جنسی تسکین ختم ہو جاتی ہے۔ یہ آج کوئی راز نہیں کہ پورن سے نوجوانوں میں جنسی فعل کے بارے میں جو انتہائی غیر حقیقی توقعات پیدا ہوتی ہیں، وہ ازدواجی زندگی میں میاں بیوی کے درمیان مایوسی اور پڑمردگی کا باعث بنتی ہیں۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق، نوجوان جب پورن دیکھتے ہیں تو وہ اپنی زندگی میں انہی مناظر کو حقیقت کے روپ میں دیکھنا (اور کرنا) چاہتے ہیں جو عملاً ممکن نہیں ہوتا؛ اور پھر زوجین کے درمیان تعلقات رنج اور جذباتی اور جسمانی دوری میں بدل جاتے ہیں۔ اس بات کو یوں سمجھ لیجیے کہ ہالی ووڈ کی ایکشن فلموں میں دکھایا جاتا ہے کہ ایک ہیرو اپنے ہاتھوں سے سیکڑوں ہزاروں

دشمنوں کو چند منٹ میں موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔ تو کیا عملی زندگی میں اس کا عشر عشر بھی ممکن ہے؟ یقیناً، آپ یہی کہیں گے کہ یہ سب فلمی باتیں ہیں۔ ایسے ہی پورن فلموں کا معاملہ ہے۔ جو مناظر ان فلموں میں دکھائے جاتے ہیں، وہ فینٹسی کے سوا کچھ نہیں ہوتے۔ المیہ یہ ہے کہ ہم یہ تو سمجھتے ہیں کہ ایکشن فلموں میں جو کچھ دکھایا جا رہا ہے وہ حقیقت نہیں، مگر پورن فلموں میں جو دیکھتے ہیں، اسے عملی زندگی میں اختیار کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ خواہش ہماری صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی، جذباتی، جسمانی، خاندانی، ازدواجی بگاڑ کا پیش خیمہ بنتی ہے۔

8- جنسی تشدد عام سی بات لگتا ہے

مطالعات سے یہ بھی پتا چلتا ہے کہ پورن دیکھنے سے جنسی تشدد عام سی بات لگنے لگتی ہے۔ ہر تین میں سے ایک پورن منظر میں جنسی تشدد نمایاں کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں یہ عام (نارمل) محسوس ہونے لگتا ہے۔ جسمانی تشدد اگرچہ قانونی پکڑ میں آسکتا ہے، اس لیے لوگ اس جنسی تشدد کے رویے کا اظہار اپنے حلقے کے افراد کو ٹیکسٹ میسج یا واٹس ایپ میسج کے ذریعے کرتے ہیں۔

9- ذہنی صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں

کئی مطالعات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ پورنو گرافی کا گہرا تعلق ذہنی صحت سے ہے۔ پورن دیکھنے سے کئی ذہنی صحت کے مسائل مثلاً ڈپریشن، اینزائٹی، تنہائی، بیزاری، عدم تشفی وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ پورن ایڈکشن میں مبتلا افراد کے ساتھ یہ بہت زیادہ ہوتا ہے، خاص کر جب وہ اس سے پیدا ہونے والے منفی جذبات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں یا پورنو گرافی کا استعمال بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ پورن چھوڑنے پر اس غیر صحت بخش اور منفی چکر سے نجات ملتی ہے اور ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

10- پورن انڈسٹری غیر قانونی اور غیر اخلاقی منافع کماتی ہے

دنیا کے کئی ممالک میں اگرچہ پورنو گرافی قانونی طور پر درست ہے، اس کے باوجود یہ انڈسٹری اپنی خدمات میں غیر قانونی اقدامات کرتی ہے۔ ایسی رپورٹس آچکی ہیں کہ ان کمپنیوں

نے غیر قانونی اقدامات کیے جبکہ وہاں پورن انڈسٹری کو بہت زیادہ مراعات اور رعایات حاصل ہیں۔ مجھے کہنے دیجیے کہ لالچ کی تو کوئی حد ہی نہیں۔ اتنی بڑی انڈسٹری اور اتنی زیادہ قانونی مراعات کے بعد بھی پورن انڈسٹری کا یہ سب کچھ کرنا، حقیقتاً ان کے انتہائی درجے لالچ اور انسان دشمنی کا ثبوت ہے۔ ایسے ہتھکنڈے استعمال کیے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگ ان کی طرف آئیں تاکہ انہیں مزید ریونیو (منافع) مل سکے۔

11- پورن سے سیکس ٹریفنگ میں اضافہ ہوتا ہے

پورنوگرافی کا سیکس ٹریفنگ (sex trafficking) اور انسانی اسمگلنگ سے گہرا تعلق ہے۔ حتیٰ کہ مین اسٹریم پورن میں بھی سیکس ٹریفنگ شامل ہوتی ہے، اور یہ لوگوں کے خیال سے کہیں زیادہ ہے۔

سیکس ٹریفنگ اس لیے بھی زیادہ خطرناک ہے کہ نوعمر لڑکیاں اور لڑکے سوشل میڈیا (فیس بک، پب جی، انسٹاگرام، ٹویٹر وغیرہ) پر دوستی کرتے ہیں اور اس کے بعد عام طور پر، دوست لڑکے ان لڑکیوں سے ان کی برہنہ ویڈیوز مانگتے ہیں۔ لڑکیاں اس عمر میں نا پختہ ہوتی ہیں اور جذبات میں آکر یہ اقدام کر گزرتی ہیں۔ پھر ان ویڈیوز کو پورن ویب سائٹس پر اپ لوڈ کر کے ان سے پیسہ کمایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ ویڈیوز عام طور پر اٹھارہ برس سے کم عمر لڑکیوں کی ہوتی ہیں، اس لیے ایسی ویڈیوز پر بہت زیادہ views ملتے ہیں اور اسی لحاظ سے پیسہ بھی وصول ہوتا ہے۔

پوری دنیا میں اس وجہ سے لڑکیوں کی خودکشی کے سیکڑوں واقعات رپورٹ ہو چکے ہیں۔ پاکستان میں بھی ایسے کئی واقعات گذشتہ بیس برس میں سامنے آچکے ہیں کہ جب لڑکی نے جذبات میں آکر اپنے آن لائن دوست کو اپنی نازیبا تصاویر یا ویڈیوز بھیجیں اور پھر وہ سوشل میڈیا پر وائرل ہو گئیں۔ اس کے بعد جب شریف ماں باپ کو یہ معلوم ہوا تو لڑکی کیلئے گھر اور معاشرے میں کوئی جائے پناہ نہ رہی۔ ایسے میں لڑکیاں شدید ذہنی انتشار اور جذباتی تناؤ کے باعث اپنے بچاؤ کا واحد حل ”خودکشی“ کو سمجھتی ہیں، اور اکثر ایسا کر گزرتی ہیں۔

12- پورن سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے

پورن مناظر میں سب کچھ ”پرفیکٹ“ دکھایا جاتا ہے جبکہ حقیقی زندگی میں ایسا کچھ نہیں ہوتا۔

یہاں ہر مرد اور عورت میں نقص اور خامیاں ہیں۔ چنانچہ جب لوگ (مرد اور خواتین) پورن مناظر سے متاثر ہو کر خود اپنے اندر اور جیون ساتھی میں وہ سب کچھ ڈھونڈتے ہیں کہ جیسا پورن فلموں میں دکھایا جاتا ہے، تو وہ شدید احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

13- پورن دیکھنے والے لوگوں سے کتنا شروع کر دیتے ہیں

پورن سے چونکہ ڈپریشن پیدا ہوتا ہے، پھر احساسِ کمتری بھی جنم لیتا ہے، لہذا ایسے افراد لوگوں سے میل جول سے گھبراتے اور خود کو دوسروں سے دور کر لیتے ہیں۔ ان کے اندر یہ احساس کچھ کے لگا تار ہوتا ہے کہ وہ غلط ہیں یا غلط کر رہے ہیں۔ لوگوں سے ملنے کیلئے خود اعتمادی بڑی شرط ہے، لیکن ایسے افراد اعتماد سے محروم ہوتے ہیں۔

14- پورن سے زنا عام ہوتا ہے

زنا وہ قبیح فعل ہے جسے کسی بھی شریف معاشرے میں درست نہیں مانا گیا۔ لیکن پورن دیکھنے والوں میں چونکہ جذباتی بھڑک بہت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ان کے اندر یہ خواہش روز بروز بڑھتی رہتی ہے کہ کسی طرح پورن مناظر کی طرح حقیقی زندگی میں بھی اس فعل کو اختیار کیا جائے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ میں زنا کی کثرت ہو گئی ہے اور پاکستانی معاشرے میں بھی عصمت فروشی کا کام تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

پورن کی پوشیدہ قوت

جعلی سکوں کو پہچاننا سیکھو، یہ تمہیں صرف خوشی کا ایک لمحہ خرید سکتے ہیں
لیکن پھر یہ تمہیں کئی دن گھسیٹیں گے...
ایک ٹوٹے ہوئے آدمی کی طرح
ایک بھاگتے ہوئے اونٹ کے پیچھے!

حافظ شیرازی

پورن میں بہت قوت ہے اور وہ اپنی قوت کے ساتھ اسے دیکھنے والے کو اپنی جانب کھینچتی ہے۔ پہلے صرف مرد اس کی طرف راغب ہوتے ہیں، لیکن اب خواتین بھی اس میں مبتلا ہو رہی ہیں۔ نئے جائزے کے مطابق، ہر چار میں سے تین مرد اور ایک خاتون پورن ایڈکشن کا شکار ہیں۔ اس کے باوجود اس بارے میں لوگ بتاتے ہیں اور نہ کسی سے ذکر کرتے ہیں کہ وہ ایسا کر رہے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ قریب ترین دوستوں سے اس کا تذکرہ کبھی ہو سکتا ہے، لیکن وہ بھی قصہ گوئی یا لطیفہ گوئی کے انداز میں۔ اس سے زیادہ اس کی حقیقت نہیں ہوتی۔

پورن اتنی طاقت ور شے ہے کہ اس نے خاندانوں کو اجاڑنا شروع کر دیا ہے۔ پچاس فیصد طلاقوں کی بنیادی وجہ یہی ہے۔ نوجوانوں میں بے اولادی اور نامردی پورن ایڈکشن کی وجہ سے پیدا ہو رہی ہے۔ لوگ اپنی جاب چھوڑ رہے ہیں تو معاشی مسائل جنم لے رہے ہیں۔ راتوں کو دیر تک جاگنے اور دوپہر تک سونے کی وجہ سے صحت برباد ہو چکی ہے۔ پستی اور مایوسی میں لوگ جکڑے جا رہے ہیں۔ کارکردگی ختم ہونے پر ہے۔

پورن ایک انتہائی پرکشش اور دل نشیں ”پروڈکٹ“ ہے جو ایک ہی وقت میں جنسی لذت بھی فراہم کرتی ہے تو ساتھ ہی سزا بھی دیتی ہے۔ دیگر نشوں کی طرح، پورن بھی یہ وعدہ کرتی ہے کہ آپ کا ”غم غلط“ ہوگا اور آپ کو خوشی کے لمحات ملیں گے، لیکن بہت ہی کم وقت کے بعد یہ آپ کو

ذہنی اذیت، جذباتی تکلیف اور جسمانی کرب کے بھنور میں پھنسا دیتی ہے۔ اس پر مستزاد، سگریٹ یا انرجی ڈرنکس کی طرح پورن کے خطرات سے کوئی بھی آگاہ نہیں کرتا۔

زیادہ تر لوگ پورن میں اس لیے مبتلا ہو جاتے ہیں کہ انہیں پتا ہی نہیں ہوتا کہ وہ کیا کرنے والے ہیں۔ اسکولوں میں اور میڈیا پر یہ بتایا جاتا ہے کہ سگریٹ، الکحل، ڈرگ وغیرہ بہت نقصان دہ ہیں لہذا ان سے بچنا چاہیے۔ لیکن شاید ہی کسی اسکول میں یا استاد نے یہ بتایا ہو کہ پورن کا استعمال کتنا خطرناک ہے اور اس سے کیا کیا تباہیاں ہوتی ہیں۔ پورن میگزینز، ویڈیوز، ویب سائٹس پر کہیں بھی ان کے اجزائے ترکیبی نہیں لکھے جاتے کہ جن سے ہم بچ سکیں۔ اس کے برخلاف، ہم بازار سے اگر چھپس کا چھوٹا سا پیکٹ بھی خریدیں تو اس پر اس کے اجزائے ترکیبی اور ان کی مقدار تحریر ہوتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی پورن پروڈکٹ پر ”سرجن جنرل“ کی وارننگ دیکھی؟

ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب کے ذریعے آپ کو پورن کے نقصانات کے بارے میں پتا چلے اور آپ کو معلوم ہو کہ اس کے استعمال سے آپ کو جسمانی، جذباتی اور ذہنی سطح پر کیا نتائج بھگتنے پڑیں گے۔ آپ جس وقت یہ کتاب پڑھ رہے ہیں، پورن استعمال کرتے ہیں یا نہیں، یا آپ کا شریک حیات اس میں مبتلا ہے یا نہیں، آپ کی سمجھ میں آجائے گا کہ کیوں پورن ایک انسان کی زندگی میں اتنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہمیں امید اور یقین ہے کہ اس کتاب میں دی گئی معلومات جان کر، اس کتاب میں دی گئی مشقیں کر کے آپ کے اندر وہ قوت و جرأت پیدا ہو سکے گی جس کی مدد سے آپ اسے چھوڑنے کے قابل ہو جائیں گے۔ یوں، آپ اپنی زندگی کی بہتری کی جانب ایک نئے سفر کا آغاز کریں گے۔ پورن کی عادت سے آپ کو شخصی سطح پر جو مسائل جھیلنے پڑے اور جاب اور تعلقات میں جو نقصان ہوا، آپ اس کی تلافی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

پورنوگرافی ایک مشکل اور پیچیدہ معاملہ ہے۔ اسے سمجھنے اور اس سے نمٹنے میں وقت لگتا ہے۔ پورن ایڈکشن سے چھٹکارا چکی بجاتے میں ممکن نہیں۔ آپ جوں جوں اس بارے میں جانتے چلے جائیں گے، توں توں آپ اس کے اثرات کے بارے میں کھل کر بات کرنے اور اسے چھوڑنے کے لیے خود کو اور دوسروں کو قائل کرنے کے قابل ہوتے جائیں گے۔

آپ جس دن پورن سے آزاد زندگی تشکیل دینے میں کامیاب ہو گئے، اس دن سے آپ

کی زندگی میں روشنی اور چمک دمک بڑھنا شروع ہو جائے گی اور آپ مطمئن، صحت مند، پُر توانا، جرات مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جائیں گے۔

پورن کیا ہے؟

پورن کے حامی اسے ایک **harmless visual stimuli** قرار دیتے ہیں، یعنی ایسا بصری محرک اور ”آنکھوں کی لذت“ جس سے دیکھنے والے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ جبکہ اس کے نقاد اسے ”سیکس کی توہین“، ثقافتی آلودگی“ اور ”جنسی جرم“ کہتے ہیں۔

اسے مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے: ایک پروڈکٹ، ایک فینٹسی، ایک جنسی محرک، ایک گناہ، آزاد خیالی، ایک کھیل، ایک تفریح، ایک دوا، ایک جنسی مقابلہ، ایک جنسی رہ نمائی، ایک شو، ایک آرٹ، ایک جرم، ایک لطیفہ۔

پورن ایک لمحے ایک اچھا تجربہ ہے تو دوسرے لمحے خراب نتیجہ۔ یہ وقتی لذت کا ذریعہ ہے تو طویل کرب اور پستی کا منبع بھی۔ پورن ایک ایسی شے ہے جو اتنی طاقت ور ہے کہ ہمارے نہ چاہنے کے باوجود ہم اسے استعمال کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور یہ جاننے بوجھتے کہ ہمیں اس کا خمیازہ کئی لحاظ سے بھگتنا پڑے گا، ہم اس سے دُور نہیں ہو پاتے۔ اس کے نتیجے اثرات کا تجربہ کرنے کے باوجود ہم اس کے بارے میں بات کرتے ہوئے گھبراتے ہیں اور اس سے نجات کی تدابیر تلاش کرنے سے گریز کرتے ہیں۔

پورن کی تعریف اور معیار ہر ایک کے لیے جدا ہے۔ ایک پورن منظر ہر عمر اور ہر صنف والے کے لیے مختلف ہے۔ اتنا تو طے ہے کہ جو بھی پورن دیکھتا ہے، اس کے اختیار میں اسے ”نہ دیکھنا“ نہیں رہتا۔ کیا بے اختیاری سی بے اختیاری ہے، اور یہی ایک نکتہ پورن کو **addiction** قرار دینے کے لیے کافی ہے۔

پورن سپر ہائی وے

پورنو گرافی کا لفظ یونانی لفظ **porno** اور **graphie** سے ماخوذ ہے جس کا لفظی ترجمہ بنتا ہے، ”طوائفوں کے بارے میں لکھنا۔“ انسانی تہذیب کے آغاز سے قبل ہی یہ وجود پا چکی تھی،

کیونکہ اس کے اندر ہر دور کے انسان کے لیے انتہائی کشش رہی ہے۔ جیسے جیسے ٹیکنالوجی ترقی کرتی گئی، ویسے ویسے اس کے نئے انداز وجود میں آتے رہے اور زیادہ سے زیادہ پبلک اس سے ”استفادہ“ کرنے لگی۔ کاغذ اور پھر پرنٹنگ مشین کی ایجاد کے بعد پورنو گرافی کی ترویج بھی تیزی سے ہوئی۔ اس کے بعد بیسویں صدی میں بجلی، ویڈیو ریکارڈر وغیرہ نئی ایجادات سے اس کا پھیلاؤ بڑی تیزی سے ہوا۔ فون کی ایجاد کے بعد، بیسویں صدی کے آخری عشرے میں، انٹرنیٹ کی تیزی نے اسے جنگل کی آگ سے زیادہ تیزی سے بڑھاوا دیا۔ اسمارٹ فون جب ہر جیب میں پہنچ گیا تو پورنو گرافی انفرادی انتخاب بن گئی۔ انٹرنیٹ کی ایجاد کے بعد پورنو گرافی کو سپر ہائی وے مل گئی۔

انٹرنیٹ یا پورنو گرافی سپر ہائی وے نے دنیا کا کوئی کونا اور طریقہ نہیں چھوڑا جہاں یہ نہ پہنچی ہو اور کسی انسان کو اس سے آگہی نہ ہوئی ہو۔ انٹرایکٹیو چیٹس، لائیو فیڈز، ویب کیمرے وغیرہ کے ذریعے طوائف گیری کے نئے طریقے وضع ہو گئے اور لڑکیاں لڑکے کے گھر بیٹھے کھلے عام اپنی عزتیں فروخت کرنے لگے۔ یہ ایک مکمل انڈسٹری بن گئی جسے **easy money** کے سحر انگیز نعرے کے ذریعے پروان چڑھایا گیا۔ اس طرح یہ ممکن ہو گیا کہ کوئی تعلیم حاصل کیے بغیر، کوئی کام کیے بغیر اپنے مکان کے ایک کمرے میں رہتے ہوئے ماہانہ ہزاروں ڈالر کماسکیں۔ فوربس میگزین کی ایک رپورٹ کے مطابق، 2022ء میں پوری دنیا میں پورنو گرافی بزنس کے ذریعے 100 ارب ڈالر کمائے گئے جس میں تیرہ ارب ڈالر صرف امریکا کا بزنس ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ پورنو گرافی جنسی محرک کے طور پر بہت تیزی سے پھیلی ہے۔ چونکہ اس تک رسائی انتہائی سستی (بلکہ بڑی حد تک مفت) ہے اور آسان، اس لیے مرد اور خواتین میں جنسی مسائل تیزی سے پیدا ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ سب کے لیے سب کچھ صرف ایک ”کلک“ یا ایک ”ٹچ“ کی دوری پر ہے۔ کسی قسم کی رہنمائی نہ ہونے کی وجہ سے مسائل کئی گونا گوتے جا رہے ہیں۔

پورن کے نتائج

پورن کے خطرات اس کی دل کشی اور دعووں سے کہیں زیادہ ہیں۔ اس کے نقصانات کے بارے میں اس کتاب میں الگ سے ایک تحریر موجود ہے، اسے ملاحظہ کیجیے۔ مختصراً یہ سمجھ لیجیے کہ پورن کا وقتی اور عارضی مزہ تو خوب ہوتا ہے، لیکن اس کے طویل مدتی اثرات نہایت خطرناک

ہوتے ہیں جو زندگی کے ہر شعبے پر انفرادی اور معاشرتی سطح پر مرتب ہوتے ہیں۔
پورن ایک جنسی محرک ہے، لیکن پھر بھی اس سے وہ جنسی لطف اور سکون نہیں ملتا جو جائز جنسی
تعلق سے حاصل ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ اس سے جو صحت کے علاوہ، نفسیاتی، ذہنی، جذباتی، معاشرتی
مسائل جنم لیتے ہیں، ان کا مداوا کرنا تو انتہائی مشکل ہوتا ہے۔

پہلا ٹاکرا

جب ہم پورن کی بات کرتے ہیں تو ذہن میں ”بالغ“ (Adult) کا تصور آتا ہے۔
پورنوگرافی میگزین اور ویڈیوز وغیرہ جن اسٹورز پر ملتی ہیں، وہ ”ایڈلٹ اسٹورز“ کہلاتے ہیں۔ ایسی
ویب سائٹس کے آغاز پر تنبیہی نوٹ Adult Content پایا جاتا ہے۔ لیکن، حقیقت یہ ہے
کہ پورن سے پہلا ٹاکرا یعنی پورن دیکھنے کا پہلا تجربہ عموماً دس گیارہ برس کی عمر کے بچے کو ہو چکا ہوتا
ہے۔ اٹھارہ برس کی عمر سے پہلے ہی نوجوانوں کی اکثریت پورن کا بارہا مشاہدہ کر چکی ہوتی ہے۔
اگر آپ کے ساتھ آج پورن کا کوئی مسئلہ ہے تو زیادہ امکان ہے کہ آپ کم عمری ہی
میں پورنوگرافی کا سامنا کر چکے ہوں گے۔ بچپن ہر آدمی کے لیے ایک حساس اور متجسس دور ہوتا
ہے۔ بچے ہر چیز کھوجنا اور زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہی وہ دور ہوتا ہے کہ
جب ہمارے رویے اور برتاؤ تشکیل پاتے ہیں۔ بچے سے بالغ ہوتے ہیں تو ہمارے اندر فطری
طور پر جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے اور ہم اس خواہش کی تکمیل کرنا چاہتے ہیں۔

بچپن میں پورن کا تجربہ آسان ہے

یورپ میں ہونے والے مطالعات اور تجزیوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ بیشتر افراد نے بالغ
ہونے سے پہلے اور کم عمری ہی میں پورن دیکھی۔ یہ عمریں مختلف ہیں، لیکن کوئی بھی اٹھارہ سال
سے زیادہ کے نہیں تھے۔ حتیٰ کہ بعض افراد نے یہ تسلیم کیا کہ صرف چار پانچ برس کی عمر میں
انہوں نے پورن دیکھی۔ یقیناً، اس میں ان کی کسی کوشش کا دخل تھا اور نہ انہیں اس کا شعور تھا کہ یہ کیا
ہے... مگر ان مناظر نے ان کی نفسیات پر گہرے نقوش تو چھوڑے جن کے اثرات ان کی
شخصیت پر پڑے۔ اب تو یہ حال ہے کہ مائیں چند مہینے کے روتے ہوئے بچے کو چپ کرانے

کے لیے ہاتھ میں موبائل پکڑا دیتی ہیں۔ انٹرنیٹ کھلا ہے اور وہ کچن میں اپنے کام میں مصروف ہیں۔ ہر کچھ دیر ایڈز کے popup شیرخوار بچے کی نظر سے گزرتے ہیں۔ اس عمر کے بچے اگرچہ عریانیت کا شعور نہیں رکھتے، لیکن ان کے لیے یہ مناظر اس قسم کی تصاویر اور مناظر انہیں فینٹسی ضرور دیتے ہیں۔

بچوں کے پورن کا مشاہدہ کرنے کا بڑا سبب ان کے والدین کے موبائل یا ایڈلٹ میگزین بنتے ہیں۔ والدین ایسی چیزیں چھپا کر رکھتے ہیں، مگر بچے جو ہر وقت گھر میں ہوتے ہیں، انجانے میں ان تک پہنچ جاتے ہیں۔ بچوں کے لیے یہ چیزیں اجنبی مگر اچھوتی ہوتی ہیں؛ جب وہ ان تک رسائی حاصل کرتے ہیں تو وہ خود پریشان ہو جاتے ہیں کہ کیا وہ اپنے والدین سے اس کا تذکرہ کریں؟ وہ نہیں کرتے۔ وہ اس تجربے کو چھپا جاتے ہیں، کیونکہ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ کہیں ان کے والدین انہیں کوئی سزا نہ دیں۔ تاہم، وہ والدین سے آنکھ بچا کر ان چیزوں کا دوبارہ مشاہدہ ضرور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچپن کا یہ اچانک مشاہدہ عام طور پر زندگی بھر جاری رہتا ہے۔

بچوں کے پورن سے ٹاکرے کا ایک اور عام ذریعہ ان کے قریبی دوست اور رشتے دار (کزنز) ہوتے ہیں۔ جو دوست یا رشتے دار بچوں کو پہلی بار پورن دکھاتے ہیں، وہ عموماً ان سے عمر میں بڑے ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ وہ کچھ نیا تجربہ کر کے ان پر رعب جما سکیں اور اپنی برتری ثابت کر سکیں۔

انٹرنیٹ اور اسمارٹ فون عام ہونے کے بعد بچوں میں پورن سے پہلا ٹاکرے کا سب سے بڑا ذریعہ والدین کے موبائل ہیں۔ جن بچوں کی رسائی ان کے گھروں میں انٹرنیٹ تک ہے، ہر چار میں سے ایک بچہ حادثاتی طور پر پورن دیکھ لیتا ہے۔ آٹھ برس سے سولہ برس کے دس میں سے نو بچوں نے بتایا کہ وہ آن لائن پورن دیکھ چکے ہیں۔

اس قسم کے مطالعات و مشاہدات کے بعد یہ کہنا درست نہیں ہوگا کہ پورن صرف بڑوں کا مسئلہ ہے، بلکہ یہ بچوں کا بھی مسئلہ ہے... کہنا چاہیے کہ بچوں کے لیے یہ زیادہ بڑا مسئلہ ہے، کیونکہ بچوں کے ذہن زیادہ حساس ہوتے ہیں اور یہ تجربہ ان کی پوری زندگی پر گہرے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ آج کہ جب یہ سطور تحریر کی جا رہی ہیں، ماہرین پورن کو ایک وبا قرار دے رہے ہیں جو بڑی تیزی سے موجودہ نسلوں میں سرایت کرتی جا رہی ہے۔

والدین کا ردِ عمل معاملہ مزید خراب کرتا ہے

والدین کو جب یہ پتا چلتا ہے کہ ان کا نابالغ بچہ پورن کا مشاہدہ کر چکا ہے یا بچہ خود گھبرا کر اس بارے میں بتاتا ہے تو عام طور پر والدین کا ردِ عمل ایک جیسا ہوتا ہے۔ وہ اپنے بچوں کو شرم دلاتے ہیں، انہیں برا بھلا کہتے ہیں، غصہ کرتے ہیں یا اگر کسی دوست یا رشتے دار نے پورن دکھائی ہے تو موقع ملنے پر اس پر برستے ہیں۔

والدین کی جانب سے اس ردِ عمل کی وجہ سے بچوں میں جھجک اور احساسِ گناہ/احساسِ جرم پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنے بارے میں یہ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ انہوں نے جو کچھ کیا، وہ بہت برا ہے۔ چنانچہ وہ دوبارہ کتنے ہی جذباتی یا ذہنی دباؤ کا شکار ہو جائیں، کبھی اپنے والدین سے اس کا تذکرہ نہیں کرتے اور اکیلے اس ذہنی کرب کو برداشت کرتے رہتے ہیں۔

والدین اور بچوں کے درمیان جذباتی دیانت اور قربت ہونا بہت ضروری ہے۔

اس موقع پر آپ ایک لمحے کے لیے رک جائیے اور اپنے پورن کے پہلے ٹاکرے کو یاد کیجیے۔ ذیل کی مشق اس لیے تیار کی گئی ہے کہ آپ یہ اندازہ لگا سکیں کہ جب آپ نے زندگی میں پہلی بار پورن دیکھی تو آپ کا ردِ عمل (برتاؤ) کیسا رہا، اور اُس وقت اس کا کیا اثر ہوا؟

مشق: آپ نے سب سے پہلے کب پورن دیکھی؟

- 1- جب آپ نے پہلی بار پورن دیکھی تو آپ کی عمر اُس وقت کیا تھی؟
- 2- آپ کن حالات سے گزر رہے تھے؟ آپ تنہا تھے یا آپ کے ساتھ کوئی اور بھی تھا؟
- 3- آپ نے کس طرح کی پورن دیکھی؟ اُس پورن میں کس قسم کا جنسی برتاؤ اور تجربہ دکھایا گیا تھا؟

- 4- آپ کا فوری ردِ عمل کیا تھا؟ آپ کو کیسا لگا؟ آپ پُر جوش تھے؟ پریشان تھے؟ شرمندہ تھے؟ خوف زدہ تھے؟ جنسی بھڑکاؤ پیدا ہوا؟ غصہ آیا؟ پستی طاری ہوئی؟ خوش ہوئے؟ غمگین ہوئے؟ یا پھر اور کیا؟

- 5- کیا آپ نے دوسروں سے اس تجربے کے بارے میں کوئی بات کی؟ اگر ہاں، تو ان کا رد عمل کیسا تھا؟ اگر نہیں، تو اس راز کو تنہا اٹھائے پھرتے ہوئے آپ کو کیسا لگا؟
- 6- پورن کے پہلے تجربے کے بعد کیا آپ نے اس بارے میں مزید جاننے یا کھوجنے کی کوشش کی؟ اگر کی تو کیسے؟
- 7- اگر پہلے پورن تجربے کے بارے میں آپ کو کوئی چیز پریشان کرتی ہے یا کرتی رہی ہے تو وہ کیا ہے؟

بچوں میں پورن کے اسباب

بعض افراد نے بتایا کہ جب انہوں نے پہلی بار پورن دیکھی... قطع نظر اس سے کہ وہ کتنے چھوٹے تھے... انہوں نے اس کو اپنی کسی نہ کسی ضرورت یا حالت کے لیے جاری رکھا۔ آپ کا بچپن کیسے ہی گھریلو ماحول میں گزرا ہو، آپ کے مالی حالات کیسے ہی ہوں، آپ کے والدین کی تعلیمی قابلیت جو بھی ہو، آپ کا گھر والے دین دار، نمازی اور ہوں یا نہ ہوں... جب آپ نے پورن کو دریافت کیا تو آپ نے درج ذیل اسباب میں سے کوئی ایک یا تمام کی وجہ سے پورن دیکھنا جاری رکھا۔

1- سیکس کے بارے میں مزید سیکھا جائے

2- ایسے ہم جولیوں سے تعلق ہے

3- جنسی لذت

4- جذباتی کرب سے فرار

جو بچے کم عمری سے پورن دیکھنا شروع کر دیتے ہیں، ان کے اندر جنسی فعل اور جنسی اعضا کے بارے میں غلط مفروضے قائم ہو جاتے ہیں، اور وہ پورن مناظر کو دیکھ کر یہ سمجھتے ہیں کہ یہی پرفیکٹ سیکس ہے۔ جبکہ حقائق مختلف ہوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انہیں حقیقی زندگی میں کسی کے ساتھ مباشرت کرتے ہوئے لطف نہیں آتا۔ یوں سمجھئے کہ جو آدمی بازاری کھانوں کا رسیا ہو، اسے گھر کے کھانوں میں ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ ان کے لیے گھر کی مرغی، دال برابر ہی رہتی ہے۔

آپ یقین کریں یا نہ کریں

- * مرد کے عضو تناسل کا سائز (استادگی کے دوران) اوسطاً 5.8 انچ ہوتا ہے۔
- * پورن اسٹار مردوں کا اوسط سائز 8 انچ دکھایا جاتا ہے۔
- * 85 فیصد پورن اسٹارز مصنوعی چھاتیاں لگواتی ہیں
- * 100 فیصد پورن اسٹارز کی تصاویر کو سافٹ ویئر کے ذریعے چکایا جاتا ہے
- * پورن اسٹارز مسلسل اپنے پوشیدہ اعضا کی سرجری کراتے رہتے ہیں

بہ حوالہ: Men's Health Magazine, March 2004

کم عمری میں پورن کی لت اکثر نوجوانوں میں ”جلق“ یا ”مشت زنی“ (Masturbation) کا باعث بنتی ہے۔ پورن فلموں میں مشت زنی کو بڑھاوا دیا جاتا ہے اور اپنی جنسی خواہش کی تکمیل کا فوری طریقہ بتایا جاتا ہے۔ کم عمری میں مشت زنی بہت عام ہے۔ پورنو گرافی آدمی کو اپنے ہاتھ سے لذت حاصل کرنے کے عمل کا داعیہ جنسی لذت کسی اور فرد (لڑکی یا لڑکا) سے حاصل کرنے کی طرف منتقل کرتی ہے۔

اگر آپ بھی بچپن ہی میں پورن سے ٹاکرا کر چکے ہیں تو دیگر بچوں کی طرح، آپ کی نیت بھی جنسی لذت نہیں ہوگی، مگر رفتہ رفتہ اس سے جنسی ہیجان پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جو پورن کے تجربے کو پورن ایڈکشن میں بدلنے کا کام کرتی ہے۔

پورن سے آپ کا تعلق: دُوری یا قربت؟

”آپ سے پورن سے کا تعلق کیسا ہے؟“ یہ سوال شاید آپ سے زندگی میں پہلی بار کیا گیا ہوگا۔ پورن ایڈکشن کے تناظر میں، اس سوال کا جواب آپ کو معلوم ہونا ضروری ہے۔ ہم پورن کے بارے میں جانتے ہیں، اس سے چھٹکارا بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں، لیکن پورن سے ہمارا تعلق (Relationship) کس نوعیت کا ہے، ہم اس بارے میں کبھی غور نہیں کرتے۔ کیا آپ کی ملاقات کبھی کبھار پورن سے ہوتی ہے؟ کیا آپ روزانہ باقاعدگی سے پورن سے ملتے ہیں؟ کیا

آپ روزانہ دن میں کئی بار پورن سے انکھیلیاں کرتے ہیں؟

چونکہ پورن ہمارے آس پاس موجود ہے اور ہمارے پاس بہ آسانی آجاتا ہے، اس لیے زیادہ تر افراد کے ساتھ اس کا تعلق بہت مضبوط ہوتا ہے۔ وہ اس کے بارے میں ہر وقت سوچتے ہیں اور دن میں جب بھی موقع ملے، اس سے ملاقات کرتے ہیں۔ جیسے کسی جگری دوست کے ساتھ ہم زیادہ سے زیادہ وقت گزارنا چاہتے ہیں اور ہمیں اس سے گپ شپ کرنے میں بہت لطف آتا ہے، ایسے ہی ”پورن کی دوستی“ اکثر لوگوں کے لیے دنیا کی سب سے اہم تعلق ہوتا ہے۔

ہم جس شے سے بھی باقاعدگی سے جذباتی اور جسمانی طور پر وابستہ ہو جاتے ہیں، اس سے ہمارا جذباتی راحت محسوس کرتے ہیں۔ معاملہ جب جنسی لطف کا ہوتا تو یہ معاملہ کہیں بڑھ جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں، بچپن یا لڑکپن میں جب ہمارا پہلا ٹاکرا پورن سے ہوتا ہے تو ہمیں اندازہ نہیں ہوتا کہ ہم پر اس کے کیا اثرات ہوں گے۔ بڑے اور پختہ کار ہونے تک پورن سے ہمارا تعلق خاصا گہرا اور مضبوط ہو چکا ہوتا ہے۔ عمر پختہ ہونے پر کسی حد تک کنٹرول کرنا آجاتا ہے۔ ہمیں یہ اختیار مل جاتا ہے کہ ہم اس رشتے کو اپنی زندگی میں جاری رکھیں یا یہ رشتہ ختم کر دیں۔ مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ نصف مرد اور دس فیصد خواتین جو بچپن سے پورنوگرافی دیکھ رہے ہیں، بڑی عمر میں بھی باقاعدگی سے دیکھتے رہتے ہیں۔ جو لوگ بڑے ہو کر بھی پورن دیکھتے رہتے ہیں اور جو لوگ بڑے ہو کر پورن چھوڑ دیتے ہیں، ان دونوں قسم کے مردوں اور عورتوں کے درمیان یقیناً کچھ فرق ہوتا ہے جو یہ دو اقسام کے مردوں کی تشکیل دیتا ہے۔

پورن کی عادت زندگی کے حالات اور انفرادی تجربات کی وجہ سے بدلتی رہتی ہے۔ مثال کے طور پر، ایک مرد اپنی نوجوانی اور طالب علموں کے زمانے میں کہ جب وہ غیر شادی شدہ ہے، زیادہ پورن دیکھتا ہے مگر دو تین بچوں کا باپ بننے کے بعد بہت کم کر دیتا ہے۔ ایسے ہی ایک خاتون نوجوانی اور طالب علموں کے دور کے مقابلے میں ماں بننے کے بعد پورن کو ایک بے تکی شے سمجھتے ہوئے کراہیت محسوس کرتی ہے۔ عام طور پر، پورن جتنی زیادہ دیکھی جاتی ہے، اسے اتنا زیادہ دیکھنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے، کیونکہ ہر بار پورن دیکھنے پر لطف اور جنسی انگیزت پیدا ہوتی ہے۔ جو وقت، توجہ اور توانائی ہم پورن دیکھنے میں لگاتے ہیں، اگر پورن نہ دیکھیں تو وہی وقت، توجہ اور توانائی ہم اپنی شخصیت اور کام کو بہتر کرنے میں صرف کر سکتے ہیں۔ اس طرح، ہمارا تعلق زندگی کی

حقیقی چیزوں سے زیادہ مضبوط ہوگا، نہ کہ پورن سے۔

اس حصے میں آپ اپنے بارے میں جان سکیں گے کہ آپ کا ”پورن سے رشتہ“ کس نوعیت کا ہے؟ عمر میں اضافے کے ساتھ آپ نے پورن سے دوری اختیار کی یا پورن کا استعمال آپ بڑھاتے گئے؟ آپ پورن چھوڑنے کی کوشش کر رہے ہیں یا پورن کے ساتھ محوسفر ہیں؟ ہم وہ اہم عوامل شناخت کریں گے جن سے پتا چلے گا کہ کیوں اور کیسے آپ کا رشتہ مضبوط یا کمزور ہوا اور ہے؟ اس معلومات سے آپ کو پتا چلے گا کہ پورن سے تعلق جیسا بھی ہے۔ اچھا یا برا، مضبوط یا کمزور۔ آپ ہی اس کے ذمے دار ہیں۔ پورن ایڈکشن کے تناظر میں آپ جس مقام اور سطح پر ہیں، وہ آپ کا اپنا کیا دھرا ہے۔ جب آپ کو ایک بار اس کا شعور ہو جائے گا تو آپ کے پاس یہ انتخاب ہوگا کہ آپ اپنے لیے پورن سے تعلق کا کون سا رویہ منتخب کرتے ہیں... پورن سے قربت یا پورن سے دُوری؟

دو قسم کے عوامل

پورن سے تعلق میں جو عوامل (Factors) اہم کردار ادا کرتے ہیں، وہ بنیادی طور پر دو اقسام کے ہیں۔ اول، پورن سے روکنے والے عوامل... جو پورن کے ساتھ ہمارے مشغولیت کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں۔ یہ عوامل پورن کی جانب رغبت کو کم یا ختم کرتے ہیں۔ دوم، پورن کو بڑھانے والے عوامل... جو پورن کے استعمال کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جس کے نتیجے میں آدمی رفتہ رفتہ پورن کے چنگل میں پھنستا، بلکہ دھنستا چلا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس میں دلچسپی بڑھتی چلی جاتی ہے اور آدمی کو محسوس ہی نہیں ہوتا کہ وہ ذہنی، جذباتی اور جسمانی طور پر کتنے بڑے خطرات میں گھر چکا ہے۔

یہاں یہ بتانا بھی ضروری ہے دونوں قسم کے عوامل ایک ساتھ آدمی پر کام کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک ہی وقت میں ہم پورن کی طرف کھینچے جاتے ہیں تو اسی لمحے ہم پورن سے دور بھی کیے جاتے ہیں۔ ایسے میں اصل یہ ہے کہ آپ کی زندگی میں کون سا عامل (Factor) زیادہ طاقت ور ہے؟ کس عامل کا اثر آپ کی شخصیت پر زیادہ ہے؟ اگر پورن کی طرف کھینچنے والا عامل قوی ہے تو آپ پورن کی طرف رغبت رکھتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ کسی نہ کسی طرح زیادہ سے زیادہ پورن دیکھی

جائے۔ اگر آپ کے اندر پورن سے دوری والا عامل زیادہ موثر اور قوی ہے تو آپ وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کمی کرنے کی کوشش کرتے ہیں، یہاں تک کہ اسے مکمل طور پر چھوڑ دیتے ہیں۔

پورن سے دُوری

ہم اوپر کی سطروں میں پورن چھوڑنے یا نہ چھوڑنے کے دو بنیادی عوامل کا تعارف کراچکے ہیں۔ پورن کی حوصلہ شکنی اور دوری پیدا کرنے کے عوامل کو مزید چار اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

الف: ذاتی ناپسند

ب: پورن سے محدود تجربہ

ج: جنسی طور پر حفاظت اور تسلی کا احساس

د: جذباتی قربت کے حقیقی تجربے کی خواہش

جب ہم پورن کی حوصلہ شکنی والے اور رکاوٹ ڈالنے والے عوامل کی گہرائی میں جاتے ہیں تو ہمیں پتا چلتا ہے کہ ان کے اثرات ہماری زندگی میں کتنے گہرے ہیں اور پورن سے تعلق پر یہ کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ یہ جان جاتے ہیں کہ پورن کی حوصلہ شکنی والے عوامل کو مضبوط کر کے وہ پورن میں اپنی دلچسپی اور سرگرمی کم کر سکتے ہیں۔

الف: ذاتی ناپسند

ہم جو کام کریں یا کوئی بھی شے منتخب کریں، اس میں ہماری ذاتی پسند اور ناپسند کا بڑا دخل ہوتا ہے۔ کس رنگ کے کپڑے پہننے ہیں؟ کون سا جوتا کس موقع پر پہننا ہے؟ بال کیسے بنانے ہیں؟ کیا کھانا ہے؟ کس وقت کھانا ہے؟ کون سا ڈراما دیکھنا ہے؟ کون سا اداکار فیورٹ ہے؟ وغیرہ۔ یہ معاملہ جنسی مظاہر کے ساتھ بھی ہے۔ ہم کس قسم کے جنسی مناظر کو پسند کرتے ہیں اور کیسے جنسی مناظر ہمیں ناپسند ہیں؟ بعض مناظر ہم دیکھتے ہیں تو خود بخود ہمیں اچھے لگتے ہیں جبکہ بعض مناظر میں ہمیں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی، بلکہ بعض سے تو کراہیت آتی ہے۔ یہ سب کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ عام بات ہے۔ البتہ عمر میں اضافے کے ساتھ، پورن کی پسند ناپسند کا یہ معیار بدلتا رہتا ہے۔

بعض افراد بتاتے ہیں کہ پورن کے بارے میں ان کے منفی ردِ عمل ایسے ہی بے بنیاد محسوس ہوتے ہیں جیسے کسی ناپسندیدہ چیز کے کھانے پر اچانک ہم ردِ عمل کرتے ہیں۔ جبکہ بعض لوگ اپنے

رد عمل کا اظہار فلسفیانہ، روحانی، مذہبی، یا اخلاقی بنیادوں پر کرتے ہیں۔ یا پھر، کسی سیاسی لیڈر کے بارے میں ہماری ذاتی پسند ناپسند... جس کی کوئی معقول توجیہ ہمارے پاس نہیں ہوتی۔

کئی لوگ یہ تسلیم کرتے ہیں کہ پورن دیکھنا یا اس کے بارے میں بات کرنا انہیں کوفت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انہیں اس میں کوئی لطف نہیں آتا۔ پورن فلم کی کہانی کتنی ہی پُرکشش ہو اور اسے کتنے ہی جدید انداز میں فلما یا گیا ہو، جو اداکار اس میں کام کرتے ہیں، وہ محض ایک ڈراما ہوتا ہے اور ان کی حقیقی زندگی سے اس کا دور کا بھی تعلق نہیں ہوتا۔ پورن کے مناظر کتنے ہی گلیمراٹزڈ ہوں، انہیں یہ سب غیر حقیقی محسوس ہوتا ہے۔ بھلا جو شے ہو نہیں سکتی، اس کے بارے میں سوچ کر اپنا وقت کیوں برباد کروں؟

ایسے لوگ بھی پورن کو پسند نہیں کرتے جو خطروں سے ڈرتے ہیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ انہیں ایک ایسی حرکت کے دوران پکڑ لیا جائے جو کسی طرح بھی مناسب نہیں۔ وہ اپنی بے عزتی سے ڈرتے ہیں۔ بعض افراد اس لیے اس سے دور رہتے ہیں کہ اس سے ذہن آلودہ ہوتا ہے، جیسے نقصان دہ کیمیکل جسم کو نقصان پہنچاتا ہے، ان کے لیے پورن بھی ایسا ہی خطرناک کیمیکل ہے جو ذہن کو جلا دیتا ہے۔

پورن مردوں کو زیادہ لہراتی ہے جبکہ ان کی نسبت خواتین کے لیے اس میں بہت کم کشش پائی جاتی ہے، کیوں کہ خواتین کی جنسی فینٹسی کی بنیاد تعلق کا وہ جذبہ کا ہے جو دیکھ بھال، پیار اور عزم پر مبنی ہے۔ پورن جسمانی اعضاء، افعال اور نامعلوم سیکس کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ پورن دیکھنے سے خواتین میں بھی کسی قدر جنسی ہيجان پیدا ہوتا ہے، لیکن اس نفسیاتی پہلو کے باوجود وہ پورن کو ناپسند کرتی ہیں، کیونکہ پورن مناظر میں خواتین کی تذلیل دکھائی جاتی ہے۔ دراصل پورن بنانے والے بھی جانتے ہیں کہ ان کے زیادہ گاہک (کنز یومر) مرد ہیں، اس لیے وہ مردوں کی تسکین کا زیادہ خیال زیادہ رکھتے ہیں۔

ب: محدود رابطہ

اگرچہ پورن تک رسائی بہت ہی آسان ہو گئی ہے، مگر پھر بھی اس کے لیے کوئی نہ کوئی آلہ ضرور چاہیے جیسے کمپیوٹر، اسمارٹ فون وغیرہ؛ اور یہ چیزیں مفت میں نہیں آتیں، ان کے لیے پیسے

کی ضرورت ہے۔ نیز، پورن دیکھنے کے لیے وقت اور تنہائی (پرائیویسی) بھی خوب چاہیے۔ جب آدمی کے پاس یہ تمام چیزیں نہیں ہوتیں تو اس کے لیے پورن تک رسائی مشکل ہو جاتی ہے۔ ایسا لائف اسٹائل جس میں پورن ترجیحات میں شامل نہ ہو یا پورن کو بہت برا سمجھا جاتا ہو، ایسے میں ایک فرد کو پورن دیکھنے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ اور یہ چیز پورن اور اس کے درمیان رکاوٹ بن جاتی ہے۔

اس وجہ سے جو لوگ بہت مصروف ہوتے ہیں، ان کی پہلی، دوسری، تیسری حتیٰ کہ پانچویں ترجیح میں بھی پورن شامل نہیں ہوتی، لہذا وہ چاہتے ہوئے بھی پورن کے لیے وقت نکالنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ فراغت انسان کی دشمن ہے۔ یہ آدمی کو غلط کاموں میں لگاتی ہے۔ کہاوت ہے، فارغ دماغ شیطان کا گھر ہوتا ہے۔

دوسری شے پیسہ ہے۔ اگرچہ بہت بڑا مواد فری میں دستیاب ہے، اس کے باوجود اس سے کہیں زیادہ پورن خریدنا پڑتا ہے جو مختلف پورن ویب سائٹس پر سبسکریپشن یا بندلز کی صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کے پاس بہت پیسہ ہے، وہ ڈیٹ کارڈ کے ذریعے پورن خرید لیتے ہیں، لیکن بڑی تعداد یہ مہنگی خریداری نہیں کرتی۔ نیز، بعض افراد ایسے بھی ملے جو فری کی پورن دیکھتے ہیں، مگر انہوں نے برسوں میں کبھی پورن کے لیے پیسہ خرچ نہیں کیا، حالانکہ وہ اچھا کماتے ہیں۔ ایک دوست سے اس موضوع پر بات ہوئی تھی تو کہنے لگے کہ یار، ڈالر دیکھ رہے ہو کہاں پہنچ گیا ہے۔ میں اپنا محنت سے کمایا ہوا پیسہ اس خبیث کام میں کیوں برباد کروں۔ ایک ملنے والے جو بیچ وقتہ نمازی ہیں، کبھی کبھار پورن دیکھتے ہیں، اچھا بزنس کرتے ہیں، بتانے لگے کہ ان کا جی چاہتا کہ وہ پورن خریدیں، مگر دل میں یہ خیال آ جاتا ہے کہ قیامت کے دن اس سوال کا جواب دینا پڑے گا کہ مال کہاں خرچ کیا تو میں کیا جواب دوں گا؟ (حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق، روز قیامت انسان سے پانچ سوالات کیے جائیں گے جن میں ایک سوال یہ بھی ہوگا کہ مال کیسے کمایا اور کہاں خرچ کیا؟)

الغرض، پورن سے ربط محدود ہونے کے اسباب کچھ ہی ہوں... وقت، پیسہ یا ترجیحات... جب آپ کا پورن سے تعلق کم ہوتا ہے تو یہ سبب پورن دیکھنے میں رکاوٹ بنتا اور مستقبل میں پورن استعمال کے امکانات کم کر دیتا ہے؛ بالکل سابقہ محبت کی طرح، کہ اس سے

رابطہ کم سے کم تر ہوتا رہتا ہے اور وہ آپ کی زندگی سے دور ہوتی جاتی ہے۔

ج: جنسی طور پر حفاظت اور تسلی کا احساس

پورن دیکھنے والے بہت سے لوگ جنسی جذبات کا تجربہ کرنے کے لیے یہ دیکھتے ہیں جس سے ان کے جسم میں جنسی ہیجان کے احساسات پیدا ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں جنسی ہارمونوں کے افراز (secretion) کی شدت سے سنسناہٹ اور ہڑک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اس قسم کی جنسی فینٹسی یا جنسی کشش ہر ایک کو مزہ نہیں دیتی۔

بہت سے لوگ جو فحش فلمیں دیکھتے ہیں، وہ جنسی جذبات کے احساسات کا تجربہ کرتے ہیں جو ان کے جسم کو شدید احساسات سے بھر دیتے ہیں اور جنسی رہائی کی خواہش کو تحریک دیتے ہیں۔ جو لوگ اپنے شریک حیات کے ساتھ حقیقی لطف لے رہے ہوتے ہیں، انہیں پورنوگرافی کی خواہش بہت کم ہوتی ہے۔ پورن کی کاؤنسلنگ / کوچنگ کرنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ ایسے افراد جن کا حقیقی زندگی میں جنسی تعلق ایک انسان کے ساتھ ہے (یعنی شوہر کے لیے بیوی اور بیوی کے لیے شوہر) وہ چونکہ جنسی طور پر خود کو محفوظ اور مطمئن اور پُر اعتماد محسوس کرتے ہیں، اس لیے پورنوگرافی کے جھوٹے سہارے سے محفوظ ہونا ان کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے۔

حقیقی زندگی میں جنسی تجربہ اکثر افراد میں پورن کی خواہش کم کر دیتا ہے۔ البتہ یہ معاملہ سب کے ساتھ ہو، ایسا ضروری بھی نہیں۔ اس وجہ سے شادی شدہ افراد کی دلچسپی پورن میں ہوتی ہے۔ پورن جنسی کمتری کا احساس پیدا کرتی ہے، اس لیے جب لوگ پختہ کار ہو جاتے ہیں یا شادی کر لیتے ہیں تو ان کے اندر پورن کی رغبت کم ہوتی جاتی ہے۔ انہیں جب اپنے جنسی ورومانی تعلق کے لیے متبادل ذریعہ (کسی انسان کی صورت میں) میسر آ جاتا ہے تو وہ پورن کے غیر حقیقی تجربے سے کہیں زیادہ پُر لطف اور حقیقی ہوتا ہے۔ حقیقی تجربے کا متبادل کبھی غیر حقیقی منظر نہیں ہو سکتا۔

د: جذباتی قربت کی خواہش

ایک قریبی، بامعنی جنسی تعلق میں رہنے کی خواہش پورن سے مسلسل اور شدید دلچسپی میں بڑی رکاوٹ بن سکتی ہے۔ بڑے افراد کو جب یہ ادراک ہوتا ہے کہ پورن انہیں وہ جنسی تشفی فراہم

نہیں کر سکتی جو انہیں چاہیے، وہ اس سے دُور ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ پختہ کار افراد کو یہ احساس ہوتا رہتا ہے کہ حقیقی جنسی تجربے اور مخلص تعلق میں جو لطف اور سکون ہے، وہ پورن کے پیش کردہ غیر حقیقی جنسی تجربے اور فینٹسی میں بالکل بھی نہیں۔ وہ یہ جان جاتے ہیں کہ پورن دو افراد کے درمیان جذباتی تعلق میں بہت بڑی رکاوٹ ہے؛ حتیٰ کہ پورن فوری طور پر جنسی بھڑکاوا دیتی ہے، لیکن اس کا مقصد بھی اپنے احساسات کو خود پر استعمال کرنا ہوتا ہے۔ اس سے کسی سے قربت کا احساس نہیں پاسکتے۔

ایک اور صاحب نے اقرار کیا کہ شادی سے پہلے انہوں نے پورن چھوڑنے کی بہت کوشش کی، مگر کامیاب نہ ہو سکے۔ شادی کے بعد انہیں پورن سے چھٹکارے کے لیے کوئی خاص مشقت نہیں کرنی پڑی اور خود ہی ان کی دلچسپی ختم ہو گئی۔ وہ کہتے ہیں، ”سیکس ایک مقدس فعل ہے اور یہ جائز طریقے سے ہو تو اس کا لطف اور اطمینان ہی کچھ اور ہے۔ پورن ایک جھوٹا ڈھکوسلا ہے جو دنیا اور آخرت کو برباد کرتا ہے۔“

ایسے افراد کو پورن دیکھنے سے کبھی اطمینان نہیں آتا، کیونکہ وہ جو جسمانی تحفظ اور جذباتی قربت چاہتے ہیں، وہ پورن سے کبھی حاصل نہیں ہوتا۔ یہ تبھی ممکن ہے کہ جب دو جیتے جاگتے انسانوں کے درمیان یہ تعلق استوار ہو۔ وہ ایک دوسرے کے ساتھ حقیقی زندگی میں مخلص ہوں اور ایک دوسرے کے لیے قربانی کے لیے تیار ہوں۔ ایسا جنسی عمل ایک مقدس فعل بن جاتا ہے جو قدرت کے مقاصد میں سے ایک ہے۔

یہ رویہ جن افراد (مردوں اور عورتوں) میں پیدا ہوتا ہے، وہ فوراً یا بتدریج پورن چھوڑ دیتے ہیں، کیونکہ انہیں اندازہ ہو جاتا ہے کہ ان دو انسانوں کا جذباتی تعلق پورن کی پیش کردہ تصوراتی لذت سے کہیں زیادہ طاقت ور اور دل کش ہے۔ یہی زندگی کا حُسن ہے اور اسی سے زندگی آگے بڑھتی ہے۔

پورن کی عادت اختیار کرنے میں ایک بہت اہم عامل مذہبی رویہ اور روحانی اقدار بھی ہیں۔ دینی گھرانوں کے لڑکے لڑکیاں یقیناً پورن سے واقف ہوتے ہیں اور وہ اس کا تجربہ بھی کرتے ہیں لیکن ان کے گھروں کی دینی تعلیم کہ یہ چیز حرام اور انتہائی غلط ہے، انہیں اس فعل میں مبتلا ہونے کے باوجود مزہ نہیں دے پاتی جو دین سے دور نوجوانوں کو ملتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ احساس

بڑھتا چلا جاتا ہے کہ وہ خدا کا حکم توڑ کر خدا کو ناراض کر رہے ہیں۔ اس طرح، ایسے لوگوں کے لیے پورن سے بچاؤ کم مشکل ہوتا ہے۔ گناہ کا احساس جتنا قوی ہوگا، پورن کا جال اتنا ہی کمزور ہوگا۔ درج ذیل مشق کیجیے جس سے آپ کو اندازہ ہو سکے گا کہ کیا چیز (عوامل) آپ کو پورن سے دور کرتے ہیں؟ یاد رہے، اس مشق کے نتائج وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں کیونکہ اس کا انحصار آپ کے نئے تجربات اور خیالات اور مستقبل کے انتخاب پر ہے۔

مشق: کیا چیز مجھے پورن سے دور کرتی ہے؟

ذیل میں جو چیک لسٹ دی گئی ہے، وہ ان عوامل پر مشتمل ہے جو آپ کی پورن کے ٹاکرے کو کم کرتی یا رکاوٹ بنتی ہے۔ ذیل کے جملے جن سے آپ اتفاق کرتے ہوں، ان پر ”ٹک“ (✓) کا نشان لگائیے۔

- ... پورن تک رسائی میرے لیے آسان نہیں، اور میں اسے آسان کرنا نہیں چاہتا۔
- ... مجھے پورن سے کوفت ہوتی ہے۔
- ... پورن میں جو لوگ اور سیکس کے طریقے دکھائے جاتے ہیں، وہ مجھے ناپسند ہیں۔
- ... میں چاہتا ہوں کہ سیکس کے بارے میں درست ذرائع سے معلومات ملیں۔
- ... اپنے شریک حیات کے ساتھ جنسی تعلق کے دوران مجھے بہت اچھا لگتا ہے۔
- ... مجھے یہ خیال پسند نہیں کہ کسی غیر کو دیکھ کر میرے اندر جنسی ہیجان پیدا ہو۔
- ... میں پورن پر انحصار کرنے کا خطرہ لینا نہیں چاہتا / چاہتی۔
- ... پورن استعمال کرتے ہوئے مجھے بے چینی اور بیزاری محسوس ہوتی ہے۔
- ... میری زندگی انتہائی مصروف ہے کہ پورن کے لیے وقت نکال نہیں پاتا۔
- ... میں پورن دیکھ کر اپنے شریک حیات کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچانا چاہتا / چاہتی۔
- ... دوسروں سے مخلص ہونا، میرے لیے زیادہ اہم ہے۔
- ... سیکس کے بارے میں میرے جو خیالات ہیں، پورن اس سے مختلف ہے۔
- ... میری اپنی کچھ جنسی فینٹسی ہیں۔
- ... مجھے پورن کے بغیر مشقت زنی میں زیادہ مزہ آتا ہے۔

- ... پورن دیکھنے کے بعد مجھے جنسی عدم تسلی کا احساس ہوتا ہے۔
- ... میں اپنے شریک حیات سے جنسی سرور کو سب سے زیادہ اہمیت دیتا/ دیتی ہوں۔
- ... میں چاہتا ہوں کہ سیکس کے دوران اس میں پوری طرح ماسٹڈفل رہوں۔
- ... میں نہیں چاہتا/ چاہتی کہ پورن دیکھتے ہوئے مجھے کوئی دیکھ لے۔
- ... مجھے پورن انڈسٹری سے نفرت ہے اور پورن دیکھ کر اس کی حوصلہ افزائی نہیں کرنی۔
- ... پورن دیکھنے سے جو احساس پیدا ہوتا ہے، وہ بہت برا ہے۔
- ... میں اپنے اسٹریس کو پورن کی بجائے مثبت طریقوں سے قابو کرتا/ کرتی ہوں۔
- ... پورن دیکھتے ہوئے جنسی تشفی میں کوئی مزہ نہیں۔
- ... میں چاہوں گا/ گی کہ اپنے شریک حیات کے ساتھ پورن دیکھوں۔
- ... پورن دیکھنا اپنے شریک حیات سے بددیانتی ہے۔
- ... پورن کا تعلق حقیقی ازدواجی زندگی یا کام سے نہیں۔
- ... میرے خیال میں، بچوں کو پورن سے بچانا چاہیے۔
- ... پورن سے میرے جذبات بہت زیادہ برا بیچتے ہو جاتے ہیں۔
- ... پورن سے بہتر چیزیں دیکھنے کے لیے ہیں۔
- ... عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ پورن میں میری دلچسپی کم ہوتی گئی ہے۔
- ... کل اسکور

آپ چاہیں تو ہر چھ مہینے بعد یہ مشق دہرا سکتے ہیں تاکہ آپ کو یہ پتا چلتا رہے کہ فی الوقت آپ کو پورن سے روکنے والے کون سے عوامل ہیں۔

پورن سے مزید رغبت

اوپر کی سطروں میں ہم ان عوامل کا تذکرہ کر آئے ہیں جن سے پورن کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے اور ایک وقت آ جاتا ہے کہ آدمی پورن کو بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ اب ہم ان عوامل پر نظر ڈال لیتے ہیں جو پورن کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور جن کی وجہ سے پورن سے ٹا کر اڑھتا چلا جاتا ہے۔

پورن کے چنگل میں پھنسے افراد کے جائزے سے معلوم ہوتا ہے کہ پورن کی لت میں مبتلا

ہونے کے چند مخصوص عوامل ہیں جو جس فرد میں بھی پائے جائیں، اس کا تعلق وقت کے ساتھ ساتھ پورن سے مضبوط اور قریب ہوتا جاتا ہے۔ وہ چار عوامل یہ ہیں:

الف: لذت کے ساتھ پورن دیکھنا

ب: پورن تک آسان اور مسلسل رسائی

ج: اسٹریس دور کرنے کے لیے پورن کا استعمال

د: جائز ازدواجی تعلق میں رومان اور جذباتی تعلق کی کمی

یہ چار بڑے عوامل جو پورن کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں، جس فرد میں بھی ہوں گے، اس کے لیے پورن کی طرف بڑھنا اور اس سے تعلق استوار کرنا بہت آسان ہوگا۔ اور پورن چھوڑنے میں اسے بڑی مشکل ہوگی۔

الف: پورن کے ساتھ قوی لطف انگیز تعلق

دیکھا گیا ہے کہ جن افراد کو پورن دیکھنے میں زیادہ مزہ آتا ہے، وہ پورن کے چنگل میں پھنستے چلے جاتے ہیں۔ پورن سے لطف انگیزی کا ایک ذریعہ پورن دیکھتے ہوئے ”جلق“ ہے۔ جنسی مناظر جب جنسی فینٹسی پیدا کرتے ہیں تو مشمت زنی اس پر مہر ثبت کرتی ہے۔ پورن کے ساتھ جلق کا اضافہ آدمی کی پُر لطف کیفیات کو کئی گنا کر دیتا ہے۔

پورن سے ذہن میں پیدا ہونے والی فینٹسی لطف سے بھرپور ہوتی ہے اور بالخصوص کم عمر اور نوجوان لڑکے لڑکیاں اس سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پورن مناظر میں دکھایا جاتا ہے کہ مرد جب عورت سے اپنی خواہش پوری کرنا چاہتا ہے تو اسے منع نہیں کیا جاتا، بلکہ مکمل طور پر اس کی تکمیل کی جاتی ہے۔ خواتین پورن مناظر میں دکھائے مردانہ اعضاء دیکھ کر محفوظ ہوتی ہیں۔ یہ دونوں چیزیں حقیقی زندگی میں نہیں۔

جو لوگ جنس کا تصور کرنے میں طاق ہوتے ہیں، انہیں پورن میں خوب مزہ آتا ہے کیونکہ اس طرح وہ اپنے تصور کی چیزوں کو اپنی حقیقی آنکھوں سے دیکھ پاتے ہیں۔ یہ چیز ان کی جنسی فینٹسی کی تکمیل میں معاون ہوتی ہے۔ وہ جنسی خواہش جو حقیقی زندگی میں پوری نہیں ہو سکتی، یہ لوگ پورن کے ذریعے پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جب پورن اور لطف کا بندھن قوی سے قوی تر ہوتا جاتا ہے تو آپ کا تعلق بھی پورن سے مضبوط سے مضبوط تر ہوتا رہتا ہے۔ پورن استعمال کرنے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں پورن کو چھوڑنا، تقریباً ناممکن معلوم ہوتا ہے۔ یہ فطری بات ہے کہ جب کسی لطف انگیز شے کا استعمال جتنا بڑھایا جاتا ہے تو اس لطف کے حصول کی خواہش کم نہیں ہوتی بلکہ بڑھتی ہے۔ چنانچہ مزید وہ لطف حاصل کرنے کے لیے وہی کام کیا جاتا ہے جس سے یہ لطف حاصل ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ سب سے اہم ”لطف انگیزی“ ہوتا ہے، اور اس کے نقصانات کا سوچے بغیر آدمی اس کام میں مصروف رہتا ہے۔ جوں جوں پورن سے لطف اندوزی بڑھتی ہے، آپ کے لیے پورن دیکھنا عام سی بات بن جاتی ہے اور دیگر اہم کاموں کے ساتھ یہ بھی آپ کی روٹین میں شامل ہو جاتی ہے۔ تب پورن ایسے ہی عام انداز میں دیکھنا شروع کر دیتے ہیں جیسے کھانا کھاتے، پانی اور چائے پیتے، اسکول کالج جاتے ہیں۔

ب: مسلسل اور بے روک رسائی

آپ جانتے ہیں کہ پورن کتنی عام ہے۔ ہمارے ہاتھ میں موجود موبائل جو ہر وقت ہمارے پاس ہوتا ہے، پورن تک پہنچنے کا ہمارے لیے سب سے آسان اور قریبی ذریعہ ہے۔ پورن مواد ہر ایک کے لیے ہر وقت بغیر کسی خرچے کے بالکل مفت دستیاب ہے۔ اس وجہ سے آدمی کے لیے پورن کی عادت میں مبتلا ہونا بہت آسان ہے۔ آسان اور مفت رسائی کے باعث پورن سے رشتہ استوار ہوتا رہتا ہے۔ ایک زمانہ تھا کہ جب پورن دیکھنے کے لیے مہنگے کنکشن کی ضرورت پڑتی تھی۔ اس کے لیے انٹرنیٹ کیفے جانا پڑتا تھا۔ آج انٹرنیٹ ہر گھر کے ہر کمرے میں، ہر دفتر میں، ہر جیب میں موجود ہے۔ اگرچہ پورن ویب سائٹس کے کھلنے پر ایک تیزی سے اسکرین دکھائی دیتی ہے لیکن اس کی کوئی حیثیت نہیں، کیوں کہ وہ اسکرین ایک کلک سے دور ہو جاتی ہے۔ نیز، غیر پورن ویب سائٹس پر بھی اشتہاری پوپ اپس دعوت پورن دیتے ہیں۔ وہ شے جو پہلے انتہائی خطرناک ہونے کی وجہ سے اس تک رسائی بہت مشکل تھی، آج اسے حاصل کرنا انتہائی، انتہائی آسان ہو گیا ہے۔ اب پورن ”نارٹل“ ہو گئی ہے۔ لیکن، نقصان دہ شے کا عام ہونا، اس کے نقصان کو کم نہیں کرتا، بڑھاتا ہے۔

ایک مقامی سماجی رہنما نے بتایا کہ جب انٹرنیٹ نہیں تھا تو محلے کے ویڈیو سینٹرز پر چوری چھپے پورن سی ڈیز/ ڈی وی ڈیز کرائے پر مل جایا کرتی تھیں۔ لیکن محلے کے بہت سے شرفا جو پورن دیکھنا چاہتے تھے، صرف اس لیے ان ویڈیو سینٹرز پر نہیں جاتے تھے کہ انہیں ویڈیو سینٹر میں داخل ہوتے ہوئے نکلنے ہوئے محلے والے دیکھیں گے تو ان کی سبکی ہو جائے گی۔ لیکن براڈ بینڈ انٹرنیٹ نے اب اس ”سبکی“ کا دھڑکا بھی ختم کر دیا ہے۔ پورن دیکھنے کے لیے اب کہیں جانے کی ضرورت ہے اور نہ پیسہ خرچ کرنے کی۔ مصنف ڈیوڈ موران نے اپنی کتاب **A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction** میں لکھا ہے:

” (جنسی) تصاویر کی فریکوئنسی جتنی زیادہ ہوگی، اس بات کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا کہ وہ لوگوں کی مزاحمت پر غالب آجائیں گی۔“

ج: پورن سے اپنے مسائل کا علاج

جو لوگ اپنے جنسی مسائل اور نفسیاتی الجھنوں کا علاج پورن میں تلاش کرتے ہیں، وہ تیزی سے پورن کے چنگل میں پھنس جاتے ہیں۔ پورن اور اس کے جنسی تجربات اس انداز میں پیش کیے جاتے ہیں جن سے لگتا ہے کہ پورن اور سیکس ہمارے تمام مسائل کا حل ہے۔ اگر آپ نے کم عمری اور نوجوانی ہی سے پورن کا استعمال شروع کر دیا ہے تو آپ جب تنہائی محسوس کرتے ہوں، پریشان ہوں، کسی ذہنی الجھن میں مبتلا ہوں، مایوسی یا پستی میں ہوں... پورن کی طرف توجہ شدید ہو جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ میرے تمام مذکورہ بالا مسائل کا حل پورن اور پھر مشمت زنی میں موجود ہے۔ معاشی، پیشہ ورانہ اور ازدواجی کرب (اسٹریس، اینزائٹی وغیرہ) پورن سائنس پر کلک کرنے کی اشتہا بڑھاتے ہیں۔ اور کسی حد تک ہمیں ان سے سکون بھی محسوس ہوتا ہے۔

یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں کہ جب لوگ ناخوشگوار جذبات (جیسے اینزائٹی، غم، غصہ، ہتک) سے گزر رہے ہوں تو پورن سے ان کی قربت بڑھتی ہے۔ مخصوص نفسیاتی مسائل (مثلاً ڈپریشن، ای سی ڈی، اے ڈی ڈی، الکحل، تنہائی) کا شکار افراد پورنو گرافی میں شدت کے ساتھ مبتلا ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے لیے پورنو گرافی مستقلاً ہنگامی فرار کا ذریعہ ہوتی ہے۔ ہر بار جب کسی نفسیاتی یا ذہنی مسئلے کی وجہ سے ذہن پر دباؤ بڑھتا ہے تو اس سے نمٹنے کا ایک ہی فوری طریقہ سجھائی دیتا

ہے... پورن۔ ایک بار پھر فرار۔

شریک حیات سے جنسی تشفی نہ ہونا بھی پورن سے تعلق بڑھنے کا سبب ہے۔ جن مردوں کی بیویاں اپنے شوہر کو اپنے قریب آنے نہیں دیتیں یا ان کے درمیان آپس میں جذباتی تعلق استوار نہیں ہوتا، ایسے میں خاص کر مرد پورن کا سہارا لے کر اپنی جذباتی پستی دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک صاحب نے بتایا کہ میں پورن نہیں دیکھتا، مگر جب بیگم سے سخت لڑائی ہو جاتی ہے اور میری بیوی مجھے کئی دن تک اپنے قریب آنے نہیں دیتی تو میں پورن کا سہارا لیتا ہوں، کیونکہ اپنی جنسی خواہش مٹانے کے لیے میرے پاس اور کوئی فوری حل نہیں ہوتا۔

جنسی مسائل بھی پورن کے استعمال کی عام وجہ ہیں۔ جو افراد کم جنسی ہیجان یا جنسی خواہش رکھتے ہیں، استادگی نہیں ہوتی یا کم ہوتی ہے (Erectile Dysfunction)، وہ پورن کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ وہ اگر اپنی شریک حیات کے پاس گئے تو فوراً فارغ ہونے کی وجہ سے انہیں شرمندگی ہوگی۔

وہ خواتین جو سخت مذہبی ماحول میں بڑی ہوتی ہیں، شادی کے بعد ازدواجی عمل کو برا سمجھتی ہیں اور اپنے شوہر کو بھی اپنے قریب نہیں آنے دیتیں۔ ایسے میں شریف شوہر کسی دوسری عورت کے پاس جا کر گناہ میں مبتلا ہونے سے بہتر خیال کرتا ہے کہ پورن کا سہارا لیا جائے۔

جب پورن کو جنسی اور نفسیاتی مسائل کے حل کے طور پر اختیار کیا جاتا ہے تو ان مسائل سے حل کے لیے دستیاب صحت بخش اور پیشہ ورانہ طریقوں سے فائدے کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ پورن کو فوری اور آسان حل سمجھا جاتا ہے، کیونکہ پورن سے اسی لمحے طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے۔ معالج یا تھیراپسٹ کے پاس جانا، اس کی بتائی ہوئی مشقیں کرنا، یہ سب کچھ بہت مشکل لگتا ہے۔ اس میں وقت بھی لگتا ہے۔ موڈ بدلنے والی دواؤں کی طرح، پورن سے بہ ظاہر ہم اس پر انحصار کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کی لت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جب پورن پر انحصار شروع کر دیا جاتا ہے تو ہم اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کی فطری اور غیر نقصان دہ تدابیر اختیار نہیں کرتے، اور وقت کے ساتھ ساتھ پورن سے ہمارا تعلق مضبوط سے مضبوط تر ہوتا رہتا ہے۔

د: جذباتی تعلق میں مشکل

پورن کے استعمال میں اضافے کا ایک بڑا سبب جذباتی تعلق میں کمی یا مشکل ہے۔ پورن میں مبتلا افراد کی کاؤنسلنگ کے دوران بیش تر نے یہ تسلیم کیا کہ چونکہ شریک حیات سے جذباتی تعلق استوار کرنے میں بہت زیادہ دقت ہوتی ہے، اس لیے وہ پورن کے ذریعے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ جو افراد جنسی عمل کے لیے کسی دوسرے انسان سے تعلق میں دقت پاتے ہیں، ان کے لیے جائز جنسی تعلق بھی کرب کا باعث بن جاتا ہے۔ حقیقی رومانی تعلق کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے لیے اپنے علاوہ دوسرے فرد کے ذہنی اور جذباتی ترجیحات اور خواہشات کا خیال بھی رکھنا پڑتا ہے جو بہت سوں کے لیے بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ اکثر مردوں کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ بیوی کو اپنے قریب کیسے کرنا ہے، خاص کر خلوت کے لمحات میں۔ اس لیے وہ اپنی بیوی کے قریب جاتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ بہت سوں نے یہ بھی اقرار کیا کہ بیوی کے قریب جانے کا سوچتے ہوئے بھی ان کے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی اور ان کے پسینے چھوٹنا شروع ہو گئے۔ پورن کی صورت میں ایسے مردوں کو کسی تیاری کی ضرورت نہیں ہوتی، سب کچھ ان کے لیے پہلے سے تیار ہوتا ہے۔ انہیں جھٹ پٹ اپنا ہیجان ختم ہوتا ہے۔ انہیں کسی انسان کی ذہنی ترجیحات اور جذباتی خواہشات کی پروا کرنے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ اپنی بیوی کے سامنے بڑی شرمندگی سے بچ جاتے ہیں۔

ایک سیکس تھیراپسٹ کا کہنا ہے، ”پورنوگرافی بستر پر کسی عورت کی خوشی ناخوشی کے خوف کے بغیر اپنی خوشی کے حصول کا مفت نکلٹ ہے۔“ مرد پورن میں اس لیے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں کہ انہیں جنسی تسکین کے لیے اس کے ذریعے کسی کی مزاحمت یا انکار کا دھڑکا نہیں ہوتا۔

ایسا نہیں کہ پورن سے دباؤ نہیں ہوتا... دراصل بعض افراد اپنے شریک حیات سے جذباتی دیانت اور قربت کو اہم نہیں سمجھتے جبکہ دیگر کے لیے یہ بہت اہم پہلو ہوتا ہے۔ چنانچہ جو لوگ باقاعدگی سے پورن دیکھتے ہیں، وہ جھوٹ بولتے ہیں اور بہت سی چیزیں چھپاتے ہیں۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ 70 فیصد افراد پورن کے تجربات کو دوسروں سے خفیہ رکھتے ہیں۔ اور جو لوگ اس کا اقرار کرتے ہیں، وہ بھی تفصیل بتانے کو نامناسب سمجھتے ہیں۔

ہماری زندگی کے مختلف ادوار میں پورن سے ٹاکرے کو بڑھاوا دینے والے بہت سے عوامل آتے جاتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے شریک حیات سے جنسی تعلق سے غیر مطمئن ہوں تو پورن ایک فوری اور آسان تشفی کا ذریعہ بنتا ہے۔ ہم کسی وجہ سے اسٹریس میں ہوں تو پورن دیکھ کر کچھ دیر کے لیے اس کی لذت ہمیں اسٹریس سے توجہ ہٹا دیتی ہے۔ یا پھر ہم مزید جنسی لذت چاہتے ہیں جیسے نوجوانی یا کم عمری میں ملتی تھی۔ یہ مختلف عوامل کم و بیش ہوتے رہتے ہیں اور مختلف افراد کی زندگی میں مختلف انداز سے پورن کی طرف راغب کرتے ہیں۔

مشق: کیا چیز مجھے پورن سے قریب کرتی ہے؟

اس سے پہلے ہم ایک چیک لسٹ دے چکے ہیں جس کا عنوان تھا، ”کیا چیز مجھے پورن سے دور کرتی ہے؟“ اب ذیل میں جو چیک لسٹ دی گئی ہے، وہ ان عوامل پر مشتمل ہے جو آپ کی پورن کے ٹاکرے کو بڑھاتے اور آپ کو پورن کے قریب کرتے ہیں۔ ذیل کے جملے جن سے آپ اتفاق کرتے ہوں، ان پر ”ٹک“ (✓) کا نشان لگائیے۔

... میں اپنی پورن دوسروں سے خفیہ رکھتا/رکھتی ہوں۔

... میں پورن کے حوالے سے اپنے شریک حیات سے جھوٹ بولتا/بولتی ہوں۔

... دن کے مختلف اوقات میں پورن کا تصور کرتا رہتا/رہتی ہوں۔

... جب چاہوں اور جتنا چاہوں، میں پورن دیکھ سکتا/سکتی ہوں۔

... میں بچپن ہی سے پورن کی لت میں مبتلا ہوں۔

... میرے دفتر میں ایک صاحب کو پورن کی عادت ہے اور ان کی دوستی نے مجھے بھی

اس میں مبتلا کر دیا۔

... میں پورنوگرافی دیکھنے کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی کرتا/کرتی ہوں۔

... جب کسی کام سے کوفت ہونے لگے تو پورن دیکھنا شروع کر دی۔

... جیسے مناظر پورن میں دکھاتے ہیں، اسی انداز سے حقیقی جنسی فعل کی خواہش ہے۔

... میرے سبھی دوست پورن دیکھتے/دیکھتی ہیں۔

... ہائی ٹیک پورن میں میرے لیے بہت کشش ہے۔

- ... پورن دیکھتے ہوئے مجھے بڑا سکون ملتا ہے۔
- ... شغل بازی کے لیے دوستوں سے گپ شپ سے زیادہ مزہ پورن میں آتا ہے۔
- ... میری اقدار اور یقینوں کے خلاف ہونے کے باوجود میں باقاعدگی سے پورن دیکھتا/دیکھتی ہوں۔
- ... شریک حیات کے قریب جانے کے لیے پورن دیکھے بغیر جنسی ہیجان پیدا نہیں ہوتا۔
- ... شریک حیات سے جماع کے بعد پورن دیکھے بغیر جنسی تشفی نہیں ہو پاتی۔
- ... پورن مناظر میں دکھائے گئے غیر قانونی طریقے مجھے خوب ہیجان دیتے ہیں۔
- ... جو لوگ پورن اسٹارز سے ملتی جلتی شکل رکھتے ہیں، مجھے وہ بہت اچھے لگتے ہیں۔
- ... شریک حیات سے زیادہ مزہ مجھے پورن میں آتا ہے۔
- ... جب سے پورن دیکھنا شروع کی ہے، میرا جنسی ہیجان بڑھ گیا ہے۔
- ... جس دن پورن نہ دیکھوں، طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔
- ... وقت کے ساتھ ساتھ پورن سے ٹا کرے کا دورانیہ بڑھتا جا رہا ہے۔
- ... کل اسکور

آپ چاہیں تو یہ مشق چھ مہینے بعد دوبارہ کر سکتے ہیں، کیونکہ وقت کے ساتھ ساتھ یہ عوامل بدلتے رہتے ہیں۔

ہم اپنی زندگی میں جو چیزیں اختیار کرتے ہیں، ان میں سے کئی ایسے عوامل ہو سکتے ہیں جو پورن کی طرف رغبت کو بڑھاتے اور ہمیں پورن کے قریب کر سکتے ہیں۔ اب آپ کے پاس اس باب میں دو مشقیں آگئی ہیں ... ”کیا چیز مجھے پورن سے دور کرتی ہے؟“ کی چیک لسٹ، اور ”کیا چیز مجھے پورن سے قریب کرتی ہے؟“ کی چیک لسٹ۔ یہ دونوں مشقیں کرنے کے بعد جائزہ لیجیے کہ کن عوامل کا اسکور زیادہ ہے؟ کون سے عوامل آپ پر زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں؟ یہ معلومات آپ کو پورن سے آپ کے موجودہ تعلق کا جائزہ لینے میں مددگار ہوگی۔ آپ کو پتا چل سکے گا کہ آپ کا سفر کس جانب ہے اور آپ کا رشتہ پورن سے استوار ہوگا یا کمزور؟

ہم روزانہ پورن سے دور ہوتے ہیں یا قریب ہوتے ہیں۔ اگر ہم وقت کے ساتھ ساتھ پورن سے دور ہو رہے ہیں تو پورن سے پیدا ہونے والے سنجیدہ مسائل کی شرح کم ہوتی رہے گی۔ جو آدمی پورن سے تعلق سے بے پروا، پورن کا باقاعدہ استعمال جاری رکھے گا اور یہ نہیں دیکھے گا کہ کیوں اور کیسے وہ پورن میں دھنستا چلا رہا ہے تو پورن کا جال اس کے گرد مضبوط سے مضبوط تر ہوتا چلا جائے گا، جس کے نتیجے میں وہ شدید نقصانات کا شکار ہو سکتا ہے۔ جیسے ایک کارڈرائیور کار چلاتے ہوئے سامنے نہیں دیکھتا کہ اس کے راستے میں کیا آ رہا ہے، اچانک وہ بڑے حادثے کا شکار ہو جاتا ہے، ایسے ہی پورن ایڈکشن سے بے پروا ہو کر اس کا باقاعدہ استعمال کرنے والے افراد جلد بڑی مصیبتوں میں پھنستے ہیں۔

پورن سے آپ کا رشتہ کیسا ہے؟ آپ کو ضرور یہ معلوم ہونا چاہیے۔ ایک صاحب نے پتا بیان کرتے ہوئے بتایا:

”یہ کوئی کھیل نہیں۔ پورن ایک ایسی فینٹسی ہے جو حقیقی زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔“

پورن سے پیدا ہونے والے مسائل

جب پورن استعمال کرنے والوں کی شخصیت اور زندگی میں پورن کے منفی اثرات بہت واضح ہو جاتے ہیں اور وہ شعوری طور پر اس کا ادراک کرنے لگتے ہیں تو یہ لمحہ انہیں اس لت سے چھٹکارے کیلئے آمادہ کرنے کیلئے بہت اہم ہوتا ہے۔ اس وقت یہ لوگ اپنے اندر مستقل تبدیلی اور بہتری لانے کیلئے تیار ہوتے ہیں۔ ایسا آدمی پورن سے پیدا ہونے والے مسائل کو جان جاتا ہے اور اس سے زندگی بھر کیلئے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہے۔ البتہ دیکھنے میں یہ آیا ہے یہ داعیہ مستقل باقی نہیں رہتا۔ جب ابتدا میں پورن سے ہونے والے مسائل سامنے آتے ہیں تو وہ گھبرا جاتے ہیں اور کچھ عرصے بعد دوبارہ پورن کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ ان سے یہ بات کی جائے تو وہ بڑی بے پروائی کا اظہار کرتے ہیں کہ کچھ نہیں ہوا۔

پورن میں مبتلا افراد کا یہ رویہ سگریٹ پینے والوں کی طرح کا ہے کہ وہ سگریٹ کی وجہ سے زیادہ بیمار پڑتے ہیں تو سگریٹ چھوڑنے کا عزم کرتے ہیں، اور ادھر ان کی طبیعت میں کچھ بہتری ہوئی، دوبارہ سگریٹ پینا شروع کر دیتے ہیں۔ نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ ایک وقت آتا ہے کہ ان کے رشتے ناتے بہت کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے قریبی پیارے ان سے دور رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر، اس دنیا سے گزر جاتے ہیں۔ معاملہ کچھ ہی ہو، یہ کہنے دیجیے کہ ایسے افراد اپنی وقتی اور انفرادی لذت کی خاطر اپنے پیاروں سے تعلق کمزور کرتے اور اپنی زندگی کی رعنائیاں (صحت، خوشی، ترنگ وغیرہ) ضائع کر دیتے ہیں۔

پورن استعمال کرنے والے یہ بات کاؤنسلنگ / کوچنگ سیشن میں تسلیم کرتے ہیں کہ پورن ایڈکشن کی وجہ سے انہوں نے بہت نقصان کیا ہے۔ وہ پورن چھوڑنے کے خواہش مند بھی ہوتے ہیں۔ اس کیلئے ابتدا میں تھیراپسٹ کی بتائی ہوئی تدابیر پر کچھ عمل بھی کرتے ہیں۔ لیکن چند ہی اس پروسیس کو مکمل کرنے کی ہمت کر پاتے ہیں۔ (میرا مشاہدہ یہ ہے کہ صرف پانچ سے سات فیصد افراد جو پورن ایڈکشن کی کوچنگ کیلئے آئے، انہوں نے کوچنگ کا دورانیہ مکمل کیا، اور انہیں اس

سے نوے پچانوے فیصد ریکوری بھی ہوگئی۔)

اس کے برخلاف، بہت بڑی تعداد میں لوگ اول تو وہ دورانہ پورے کرنے کو طویل وقت سمجھتے ہیں، اور پھر ایک یا دو ہفتے بعد ہی تھیراپی چھوڑ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ پورن ریکوری دو طرفہ معاملہ ہے جس کیلئے تھیراپسٹ اور متاثرہ فرد، مل کر کام کرتے ہیں۔ معالج اگر دوا دے دے، مگر مریض دوا کھائے اور نہ پرہیز کرے تو محض دوا کبھی صحت بحال ہونے کا ذریعہ نہیں بنے گی۔

پورن کے شکار اکثر افراد اس سے پیدا ہونے والے شدید مسائل کا انکار کرتے ہیں اور ”کچھ نہیں ہوتا“ کا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ انہیں یہ زعم بھی ہوتا ہے کہ وہ جب چاہیں گے، چٹکی بجاتے پورن چھوڑ دیں گے۔ اس لیے اس موضوع پر نہ صرف بات کرنے کی ضرورت ہے بلکہ آپ کے ارد گرد جو افراد پورن میں مبتلا ہیں، انہیں اس نشے سے چھٹکارا دلانے کیلئے ترغیب کے علاوہ عملی تدابیر بھی اختیار کرنی ہوں گی۔ ایسے ماہر افراد سے رابطہ کرنا ہوگا جو اس مسئلے کے حل کیلئے کاؤنسلنگ یا کوچنگ فراہم کرتے ہوں۔

دوسرا حصہ

پورن ایڈکشن سے نجات

اللہ نے توبہ قبول کرنے کی جو ذمہ داری لی ہے، وہ ان لوگوں کے لیے ہے جو نادانی سے کوئی برائی کر ڈالتے ہیں، پھر جلدی ہی توبہ کر لیتے ہیں۔ چنانچہ اللہ ان کی توبہ قبول کر لیتا ہے، اور اللہ ہر بات کو خوب جاننے والا بھی ہے اور حکمت والا بھی۔

(سورۃ النساء، 17)

پورن سے نجات کے لیے جوش

آپ اس بات سے یقیناً اتفاق کریں گے کہ پورن چھوڑنا بہت ضروری ہے۔ پورن کو برا سمجھنا اچھی سوچ کی علامت ہے۔ جب پورن کے مزے سے زیادہ اس کے منفی اثرات سامنے آنا شروع ہوتے ہیں تو پرانے سے پرانے پورن کے عادی بھی اس سے چھٹکارے کی فکر شروع کر دیتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے اور اپنے پیاروں سے جھوٹ بولتے بولتے اکتا چکے ہوتے ہیں۔ وہ فینٹسی کے تعاقب میں دوڑتے دوڑتے تھکنے والے ہوتے ہیں۔ جب لوگ واقعتاً پورن چھوڑنا چاہتے ہیں تو ان کے پاس ہمیشہ ایک اس سے بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اس انتخاب کے بعد ان کی زندگی کی رعنائی اور توانائی واپس آنا شروع ہو جاتی ہے۔ وہ دوبارہ اپنی زندگی کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

پورن چھوڑنے کا فیصلہ آدمی کی زندگی میں ایک مثبت اور قوت بخش اقدام ہوتا ہے۔ زندگی کے سفر میں یہ سنگ میل بھلایا نہیں جاسکتا۔ یہ فیصلہ اس بات کا اشارہ ہوتا ہے کہ آدمی پورن سے آزاد طرز حیات شروع کرنے کے لیے تیار ہے، اور وہ اب صحت بخش اور مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کو بہتر سے بہتر کرے گا۔ وہ ایک نامراد انسان سے بامراد انسان کی تشکیل کا عمل شروع کر رہا ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے تحریر کر چکے ہیں، پورن انتہائی طاقت ور شے ہے اور آدمی فوراً اس کے سحر میں مبتلا ہو جاتا اور اس کے چنگل میں پھنس جاتا ہے۔ اس کی سوچ جامد اور اس کی عادات بے قابو ہو جاتی ہیں۔ پورن عادات تناؤ سے نمٹنے کا ایک آزمودہ طریقہ اور جنسی توانائی کے اظہار کا ایک بہانہ بن جاتی ہیں۔

جب لوگ یہ نیت کرتے ہیں کہ وہ اب پورن استعمال نہیں کریں گے تو انہیں اندازہ ہوتا ہے کہ پورن چھوڑنا کتنا مشکل ہے۔ پورن چھوڑنے کا اپنے تئیں ارادہ کرنا کافی نہیں ہوتا، اس کے علاوہ اور بھی کئی اقدامات کرنا پڑتے ہیں۔ پورن چھوڑنے کی خالص نیت کے باوجود پورن کا استعمال کرنے کی شدید خواہش جاری رہتی ہے۔ اس کے لیے کئی ابتدائی کوششیں بھی اکثر

نا کام رہتی ہیں۔

لوگوں کی اکثریت یہ تسلیم کرتی ہے کہ وہ پورن چھوڑنا جتنا آسان سمجھتے تھے، ان کے لیے یہ کام اس تصور سے کئی گنا زیادہ مشکل تھا۔ بار بار پورن چھوڑنے کا ارادہ، ہر بار دوبارہ اسے اختیار کرنا.... یہ چیز آدمی کو کچھ ہی عرصے میں مایوس کر دیتی ہے اور وہ سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ پورن نہیں چھوڑ سکتا۔ اسی کے ساتھ جذباتی انتشار بھی ہوتا ہے۔ یہ تجربہ بہت عام ہے۔ ایسا کیوں ہے؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ پورن چھوڑنے کا جذبہ رکھنے والے افراد بار بار کی کوشش کرتے ہیں، مگر پھر بھی برسوں اس سے جان چھڑانے کے قابل نہیں ہو پاتے؟

اس سوال کا جواب سمجھنے سے پہلے ہمیں دو چیزیں سمجھنا ہوں گی:

اول، بیک وقت کسی شے کی پسند ناپسند کا جذبہ۔ اسے انگریزی میں **Ambivalence** کہتے ہیں۔ اردو میں ہم اسے ”ذو جذبیت“ کہہ سکتے ہیں۔ ایک ہی شے یا فرد کے ساتھ وابستہ دو متضاد رویے اور احساسات۔ ہم سب زندگی میں ایسے کئی تجربات سے گزرتے ہیں کہ جب کوئی شے یا فرد ہمیں کسی وجہ سے اچھا لگتا ہے اور عین اسی وقت وہ شے یا فرد کسی دوسری وجہ سے برا محسوس ہوتا ہے۔ جہاں تک پورن کا معاملہ ہے، تو اس نفسیاتی کیفیت کے دوران آدمی جس لمحے پورن چھوڑنے کا فیصلہ کرنے کا سوچتا ہے، اسی لمحے اس کے ذہن میں اس فیصلے پر عمل درآمد کے بارے میں غیر یقینی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت بہت عام ہے اور اس وقت پیدا ہوتی ہے کہ جب ہم کوئی ایسی شے چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں جس کے ذریعے ہم اب تک لذت، سکون، خوشی وغیرہ حاصل کرتے چلے آئے ہیں۔ پورن استعمال کرنے والوں میں یہ کیفیت عام ہے۔ ایک جانب وہ سوچتے ہیں کہ پورن سے مجھے لذت اور توانائی کا احساس ہوتا ہے، اس لیے میں پورن استعمال کرتا ہوں۔ دوسری جانب جب انہیں پورن کے نقصانات کا پتا چلتا ہے تو وہ کہتے ہیں کہ میں پورن چھوڑنا چاہتا ہوں، کیونکہ یہ میرے کئی مسائل اور تکالیف کا سبب ہے۔ اس ذہنی کیفیت کی وجہ سے اکثر لوگ پہلے تو پورن چھوڑنا چاہتے ہیں، لیکن کچھ ہی وقت میں وہ دوبارہ اس کی طرف آ جاتے ہیں۔

پورن سے مکمل اور کامیاب چھٹکارے کے لیے مذکورہ ذہنی کیفیت ”ذو جذبیت“ کا حل ضروری ہے۔ ذو جذبیت کا مطلب ہے کہ آدمی یہ کہتا ہے کہ ”میں پورن چھوڑنا چاہتا ہوں“ لیکن

ساتھ ہی اس کے دماغ میں یہ خیالات اور احساسات بھی قبضہ جمائے ہوتے ہیں کہ ”میں پورن استعمال کرنا چاہتا ہوں۔“ اس لمحے اصل اہمیت آدمی کی موٹیویشن کی ہوتی ہے جو دونوں جذبات میں سے کسی ایک جذبے کو اٹھاتی ہے۔

موٹیویشن (Motivation) یا تحریک کیا ہے؟ تحریک دراصل ایک کام کو مکمل کرنے کی خواہش اور نیت ہے جس کے ذریعے آپ کے برتاؤ (عمل) کو شدت اور استقامت کے ساتھ ایک واضح اور مرکوز سمت ملتی ہے، اور آدمی اس کام کو مکمل کرنا چاہتا ہے۔ ایک جانب پورن کی قوت کشش ہوتی ہے تو دوسری جانب موٹیویشن کی قوت گریز۔ پورن یا کسی بھی بری لت کو چھوڑنے میں کامیابی کے لیے پہلے مضبوط اور قوی موٹیویشن کی ضرورت ہے۔ پورن چھوڑنے کے عمل میں یہ موٹیویشن وہ بنیاد فراہم کرتی ہے جس پر اگلے مراحل کی تمام سیڑھیاں تعمیر ہوتی ہیں۔ موٹیویشن جتنی زیادہ طاقت ور ہوگی اور جتنی زیادہ مستقل ہوگی (یعنی جتنی زیادہ دیر جاری رہے گی)، اتنا ہی ذوجذبیت کا مسئلہ حل ہوگا۔ ”میں پورن استعمال کرنا چاہتا ہوں“ کے جذبے پر ”میں پورن چھوڑنا چاہتا ہوں“ کا جذبہ غالب رہے گا۔

اس حصے میں ہم وہ طریقے بیان کریں گے جن کے ذریعے آپ موثر طور پر اپنی ذوجذبیت سے نمٹ سکتے اور اپنی موٹیویشن برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اگلی سطور میں وہ طریقے اور مشقیں تحریر کیے جائیں گے جن سے آپ کو واضح ہوگا کہ آپ کیوں پورن چھوڑنا چاہتے ہیں اور کیسے وہ درست ذہنی رویہ تشکیل دیں کہ اس مشکل ہدف کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔

کم ذوجذبیت اور زیادہ موٹیویشن کے ساتھ پورن چھوڑنے کے راستے میں جتنے چیلنجز آئیں گے، آپ مستقل مزاجی سے ان کا سامنا کرنے کے قابل ہوں گے۔ آپ کے دو مختلف جذبات کے درمیان سارا وقت جنگ چلنے کی بجائے آپ واقعی پورن چھوڑنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اگلے سیکشن میں ہم نے پورن سے ریکوری کے لیے اقدامات بتائے ہیں، آپ ان پر بشاشت کے ساتھ عمل کرنے کے قابل ہوں گے۔

جب آپ کا ویژن اپنے مستقبل کے بارے میں واضح اور صاف ہوگا تو پورن چھوڑنے کا پروسیس آپ کو زیادہ صاف، اور اس ہدف کی تکمیل آپ کو قابل حصول محسوس ہوگی۔ اور اس عمل کے دوران جب آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ آپ دوبارہ پورن استعمال کی طرف جاسکتے ہیں، تو آپ

اپنے خیالات اور احساسات کو ایک سمت دے سکیں گے تاکہ پورن کے چنگل سے بچ جائیں اور پورن سے آزاد زندگی کے ہدف کے لیے پُر جوش اور متحرک رہیں۔

پورن چھوڑنے کی غرض سے ذوجذبت کے خاتمے اور موٹیویشن میں اضافے کے لیے لائحہ عمل ہیں... یہ چاروں لائحہ عمل تفصیل سے بیان کیے جا رہے ہیں۔ ہماری تجویز ہے کہ جب آپ یہ لائحہ عمل پڑھ لیں تو انہیں عملی زندگی میں لائیے۔

یہ چار لائحہ عمل درج ذیل ہیں:

1- جاننے کہ پورن کا استعمال آپ کے لیے کیسے مسائل پیدا کرتا ہے

2- کھوجئے کہ آپ کے لیے سب سے زیادہ کیا اہم ہے

3- اپنے خوفوں کا سامنا کیجیے

4- اپنی ریکوری (پورن سے چھٹکارا) کی ذمہ داری خود لیجیے

پہلا لائحہ عمل: جاننے، پورن کا استعمال کیسے مسائل پیدا کرتا ہے

اس لائحہ عمل کا تعلق ان نقصان دہ تجربات اور شدید مسائل سے ہے جو پورن استعمال کرتے ہوئے آپ ایک زمانے سے جھیل رہے ہیں؛ اور آئندہ یہ مسائل بڑھتے جائیں گے۔ آپ کو شعوری طور پر اس بات کا ادراک جتنا زیادہ ہوگا کہ آپ نے پورن ایڈکشن سے ماضی میں کیا نقصان اٹھایا، حال میں کن مسائل کا سامان کر رہے ہیں اور مستقبل میں یہ کتنے بڑھ جائیں گے، اتنا ہی آپ پورن چھوڑنے کے راستے پر چلنے کے لیے پُر جوش اور مخلص رہیں گے۔ پورن چھوڑنے کے لیے یہ مرحلہ انتہائی اہم ہے، کیونکہ بہت سے پورن استعمال کرنے والوں کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ پورن سے ان کا کتنا نقصان ہوا ہے یا ہو رہا ہے یا ہوگا، اس لیے وہ اس لت سے بے پروا، خواب خرگوش کے مزے میں ہوتے ہیں۔

جب پورن استعمال کرنے والا خود ہی پورن کے منفی اثرات سے ناواقف رہتا ہے تو وہ اپنی جہالت پر مصر ہوتا ہے۔ جہالت، پورن کے نقصانات سے۔ چنانچہ جب وہ پورن کے نقصانات سے لاعلم ہوتا ہے تو وہ خود بخود پورن کے فوائد پر توجہ دینا شروع کر دیتا ہے۔ وہ پورن کے مسائل میں پھنستا جاتا ہے مگر اسے ان مسائل کا شعور نہیں ہوتا۔ جیسے کینسر کا مریض جسے اپنے مرض کا علم

نہیں ہوتا۔ پورن چھوڑنے کے لیے مستقلاً پُر جوش اور متحرک رہنے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی پورن کے بارے میں اپنی جہالت ترک کر کے اس سے پیدا ہونے والے نقصانات اور مسائل سے آگاہ ہو۔ آپ معلوم کیجیے کہ پورن سے حاصل ہونے والی وقتی لذت کے نتیجے میں آپ کیا نقصانات بھگتتے اور مسائل میں پھنستے ہیں... جذباتی، جسمانی، ذہنی، مالی، معاشرتی، روحانی۔ یہ کام وقفے وقفے سے کرتے رہیے۔

پورن استعمال کے منفی اثرات و نتائج سے واقفیت کے کئی طریقے ہیں۔ اپنے قابل بھروسا دوست یا کاؤنسلر/ کوچ سے گفتگو کرنا، اپنے تجربات اور اثرات ایک جرنل میں لکھنا، اپنے آپ سے گاہے گاہے اس بارے میں خودکلامی وغیرہ جیسے اقدامات خاصے مددگار ہو سکتے ہیں۔ ہم نے اس کتاب میں گذشتہ صفحات پر پورن کے جو نقصانات بیان کیے ہیں، آپ وہ بھی بار بار پڑھیے اور دیکھئے کہ آپ ان میں سے کن مسائل کا شکار ہیں۔ ساتھ ہی درج ذیل مشق بھی کیجیے۔

مشق: پورن میرے لیے کیسے مسئلہ ہے؟

ایک گھنٹے کے لیے تنہائی میں بیٹھ جائیے کہ کوئی فرد یا شے آپ کی توجہ میں خلل انداز نہ ہو (جیسے بچہ، موبائل فون، ٹیلی ویژن) اور درج ذیل سوالوں کے جواب اپنے ”لائف جرنل“ پر لکھیے۔

- 1- پورن سے ماضی میں میرے لیے کیا مشکلات پیدا ہوئیں؟
 - 2- آج کل پورن کی وجہ سے میں کون سے مسائل جھیل رہا/ رہی ہوں؟
 - 3- پورن کی وجہ سے میرے اندر کیا ناپسندیدہ تبدیلیاں پیدا ہوئی ہیں؟
 - 4- پورن کی وجہ سے میرے شریک حیات (یا دیگر اہل خانہ) کو کیا تکلیف ہوئی؟
 - 5- اگر پورن کا استعمال آئندہ بھی جاری رکھوں تو اس سے کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں؟
- ان سوالوں کے جوابات ایک کاغذ (جرنل) پر تحریر کیجیے۔ یہ جوابات اپنے قریب تر رکھیے جیسے بٹوایا میز کی دراز، جہاں آپ گاہے گاہے بہ آسانی انہیں پڑھ سکیں۔ یہ جوابات بار بار پڑھیے، خاص کر جب آپ کو زیادہ پورن کی تڑپ ہو اور پورن چھوڑنے کا عزم کمزور ہونے لگے۔ پورن کے مزید مسائل اور نقصانات معلوم ہوتے رہیں تو وہ بھی اس فہرست میں بڑھاتے جائیے۔ آپ یہ جوابات اپنے کاؤنسلر/ کوچ یا قابل بھروسا سنجیدہ دوست سے بھی بیان کر سکتے ہیں۔

جو لوگ پورن چھوڑنے میں کامیاب ہو گئے، ان میں سے اکثر بتاتے ہیں کہ وہ کثرت سے پورن کے ان مسائل اور نقصانات کو یاد کرتے تھے جو انہوں نے جھیلے یا ان کے پیاروں کو جھیلنا پڑے۔ پورن جاری رکھنے سے مستقبل سے جو نقصانات ہو سکتے ہیں، انہیں یاد کرنے سے پورن چھوڑنے کے لیے اچھی موٹیویشن پیدا ہوتی اور باقی بھی رہتی ہے۔ مثال کے طور پر، آپ سوچ سکتے ہیں کہ پورن دیکھتے ہوئے پکڑا گیا/گئی تو کیا ہوگا؟ میری انٹرنیٹ ہسٹری گھر والوں کے علم میں آگئی تو؟ کوئی غیر صحت بخش جنسی دلچسپیاں بڑھ سکتی ہیں؟ بیوی/شوہر نے چھوڑ دیا تو؟ دفتر میں کسی نے دیکھ لیا تو جاب چلی جائے گی؛ دوستوں میں بنی بنائی عزت خراب ہوگی؛ محلے والے اور رشتے دار مذاق اڑائیں گے؛ کسی غیر قانونی فعل میں دھریے جائیں گے؛ خدا سے رشتہ کمزور ہوتے ہوتے ایمان ختم نہ ہو جائے، وغیرہ۔ پورن کے استعمال سے پیدا ہونے والے نقصانات اور مسائل کی ایک طویل فہرست آپ خود بنا سکتے ہیں۔

آپ ماضی کے مسائل و نقصانات یاد کیجیے یا حال یا مستقبل کے، یہ مشق آپ کو پورن چھوڑنے کے لیے اچھی موٹیویشن دے گی اور پورن کے بارے میں جذباتی کرب پیدا ہوگا۔ اس جذباتی کرب سے بچاؤ کے لیے آپ چاہیں گے کہ پورن سے بچا جائے۔ یاد رکھیے، زندگی میں بڑی مثبت تبدیلی لانے کے لیے جذباتی کرب کی مناسب مقدار ضروری ہے۔ اگر جذباتی کرب کی مناسب مقدار آپ کے اندر نہیں ہوگی تو پورن چھوڑنے کی موٹیویشن باقی رکھنا بہت مشکل ہوگا۔ نتیجہ؟ ہم دوبارہ اس لت میں مبتلا ہو جائیں گے۔

دوسرا لائحہ عمل: کھوجئے، آپ کے لیے سب سے زیادہ کیا، ہم ہے

پورن چھوڑنے کے لیے اپنی موٹیویشن کو باقی رکھنے اور قوی رکھنے کے لیے دوسری تدبیر یہ ہے کہ آپ یہ جانیں کہ پورن جاری رکھنے سے آپ کے لیے اپنی اقدار کے مطابق اپنے اہداف کی تکمیل کرنا کتنا مشکل ہوگا۔ پورن کی کاؤنسلنگ/کوچنگ کرنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ ان کی کوچنگ پروسیس کے دوران جب پورن استعمال کرنے والوں کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ وہ جیسی زندگی چاہتے ہیں، پورن ویسی زندگی کے حصول میں بہت بڑی رکاوٹ ہے تو وہ جلد پورن چھوڑ پاتے ہیں۔ دراصل ”پورن کے استعمال سے اپنی زندگی کو خراب کرنا“ ایک انتخاب ہے تو

دوسرا انتخاب ”پورن کے استعمال سے اپنی زندگی کو بہترین کرنا“ ہے۔ جو لوگ دوسرا انتخاب کرتے ہیں، ان کے لیے پورن سے نجات آسان ہو جاتی ہے۔ سمجھ لیجیے کہ یہ ناممکن ہے کہ آپ پورن کا استعمال کرتے رہیں اور ایک اچھی شخصیت اور زندگی کے مالک بھی بن جائیں۔

آپ کو یہ کھوجنا ہوگا کہ آپ کی زندگی میں سب سے اہم کیا ہے: پورن یا کچھ اور؟ اس کے لیے آپ سب سے پہلے وہ چیزیں دریافت کیجیے جو آپ اپنی زندگی میں واقعی چاہتے ہیں؟ آپ کن اصولوں پر یقین رکھتے ہیں؟ اپنے گھر والوں اور معاشرے کے لیے آپ کیا کرنے کے خواہش مند ہیں؟ آپ دوسروں کے سامنے اپنی کیسی شخصیت پیش کرنا چاہتے ہیں؟ آپ اپنے خدا کے سامنے کیسا بندہ بن کر حاضر ہونے کی خواہش رکھتے ہیں؟ آپ کو واضح طور پر اور شعوری سطح پر یہ کھوجنا اور جاننا ہوگا کہ آپ اپنی زندگی کو کیسا بنانا چاہتے ہیں؟ دیکھنے میں آیا ہے کہ زیادہ تر پورن استعمال کرنے والوں میں ذہنوں میں پورن مناظر کی فینٹسی اتنی قوی ہوتی ہے کہ وہ اپنی حقیقی زندگی کے اہداف اور اقدار کے بارے میں سوچ ہی نہیں پاتے۔ یہ ان کے لیے ایک پُر مشقت عمل ہوتا ہے۔ خاص کر، جو افراد کم عمری سے پورن دیکھنا شروع کر دیتے ہیں، وہ یہ فیصلہ ہی نہیں کر پاتے کہ وہ واقعتاً اپنے لیے کیسی زندگی پسند کرتے ہیں اور اپنی واحد زندگی میں کیا کچھ کرنا چاہتے ہیں۔

اپنی اقدار (ویلیوز) کے ساتھ ہمارا تعلق ہم سب کے لیے بہت اہم ہے۔ آپ پورن استعمال کر رہے ہیں یا پہلے کرتے تھے، ہر دو صورت میں آپ کو اپنی اقدار کی شناخت سے بہت فائدہ ہوگا۔ پورن استعمال کرتے ہوئے یہ عمل (اپنی اقدار کی شناخت) نہ صرف آپ پر یہ واضح کرے گا کہ آپ کون ہیں بلکہ یہ بھی پتا چلے گا کہ آپ کیسے انسان بننا چاہتے/چاہتی ہیں۔ اس سے آپ اپنے اندر جاری اپنے برتاؤ سے لاشعوری تصادم سے بھی واقف ہوں گے۔ نیز، جب آپ اپنی اقدار سے مربوط ہوں گے تو آپ کے لیے پورن چھوڑنے کے عزم کو جاری رکھنے اور پورن سے نجات حاصل کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ اقدار کی شناخت، مثبت اور بامفہوم زندگی کی طرف انسان کی رہنمائی کرتی ہے تو پورن ریکوری میں آسانی ہوتی ہے۔

اس وقت کئی طریقے موجود ہیں جن سے آپ جان سکتے ہیں کہ آپ کے لیے زندگی میں سب سے اہم کیا ہے۔ اور پھر، ان سے خود کو مربوط کر سکتے ہیں۔ آپ روزانہ کچھ وقت نکال کر

اپنی اقدار اور اہداف کے بارے میں سوچئے؛ اقدار، اخلاق اور اہداف کے بارے میں کتابیں پڑھیے؛ اپنے سنجیدہ دوستوں، گھر والوں یا کوچ کو بتائیے کہ آپ کے لیے زندگی میں کیا اہم ہے۔ درج ذیل مشق کرنے سے بھی آپ کو اپنی اقدار اور اہم چیزوں کی شناخت میں اچھی مدد مل سکتی ہے۔ اس مشق کا عنوان یہ ہے:

مشق: میرے لیے کیا اہم ہے؟

اس مشق میں دیئے گئے درج ذیل سوالات آپ کو اپنی اقدار، یقین، اور اہداف کی شناخت کرنے میں مدد دیں گے۔ ان سوالوں کے جوابات لکھنے سے آپ شعوری طور پر واقف ہو سکیں گے کہ آپ کے لیے کیا اہم ہے۔ آپ کو یہ مشق جلد بازی یا ہلڑ بازی میں نہیں کرنی۔ پورے اطمینان سے، تنہائی میں بیٹھ کر، زیادہ سے زیادہ وقت دے کر ان سوالات کے جوابات لکھیے۔ کھوجئے کہ آپ کے اصول اور آئیڈیاز ہیں۔ جوابات مختصر بھی ہو سکتے ہیں اور مفصل بھی، البتہ واضح ہوں۔ یعنی آپ کو معلوم ہو کہ آپ جو کچھ لکھ رہے ہیں، اس کا آپ کے نزدیک کیا مطلب ہے۔

- 1- میرے لیے اپنی زندگی میں سب سے اہم 6 چیزیں کیا ہیں؟
- 2- میں کیا انفرادی اہداف اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں؟
- 3- میری اقدار اور اخلاق کیا ہیں؟
- 4- میرے روحانی اور دینی یقین (عقائد) کیا ہیں؟
- 5- میرے لیے زندگی میں سب سے اہم کون ہے اور میں اس سے کیسا برتاؤ کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں؟
- 6- کون سی ذاتی اور انفرادی خوبیاں میں دوسروں میں منتقل کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں؟
- 7- میرے لیے جو لوگ اہم ہیں، میں کیسے ان کی خدمت کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں؟
- 8- میں کیسے اپنے معاشرے کی خدمت کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں؟
- 9- پورن کا استعمال کس طرح میری اقدار، اخلاق، یقینوں اور اہداف سے متصادم ہے؟

ایک مرتبہ جب آپ ان تمام سوالوں کے جوابات لکھ لیں تو اس کی ایک نقل ایسی جگہ

رکھیے جہاں آپ اسے آسانی سے دوبارہ دیکھ سکیں۔ اپنے یہ جوابات اپنے قابل بھروسہ دوست، شریک حیات، یا کسی قابل بھروسہ فرد کو دکھائیے۔ ان میں سے کوئی بھی فرد آپ کو یہ تو نہیں بتا سکے گا کہ آپ کے لیے کیا سب سے اہم ہے (کیوں کہ یہ آپ کے اندر کا معاملہ ہے)، لیکن آپ کو اس سے اپنے جوابات کو جانچنے اور واقف ہونے میں مدد ضرور ملے گی۔ آپ چاہیں گے کہ دوبارہ ان سوالات کے جوابات لکھیں، جس سے آپ کو مزید فائدہ ہوگا۔

بہت سے سابقہ پورن استعمال کرنے والوں نے یہ تسلیم کیا کہ بار بار یہ سوچنے سے کہ ”میرے لیے کیا اہم ہے؟“ انہیں پورن چھوڑنے کی خواہش باقی رکھنے میں بڑی مدد ملی۔ یہ بات ثابت شدہ ہے کہ زندگی میں اہم تر مقصد کی قوت پورن جیسے کم تر فعل کے آگے بند باندھنے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔

جب آپ اپنے اقدار اور اہداف سے واقف ہو جاتے ہیں تو آپ کو بہ آسانی یہ پتا چل سکتا ہے کہ پورن کی عادت آپ کی اس شخصیت کے راستے میں بہت بڑا پتھر بن جاتی ہے جیسی شخصیت آپ بننا چاہتے/چاہتی ہیں۔ اکثر نوجوانوں کو یہ دو متضاد چیزیں لگتی ہیں اور اپنے آپ کو تضاد انگیز کرب کے ساتھ نکلنے کے لیے بے چین ہوتے ہیں۔

اپنی اقدار اور اہداف سے آگہی کے بعد لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ اپنے آپ سے اور دوسروں سے جھوٹ بول رہے ہیں۔ وہ یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ ان کی نجی زندگی کے افعال اور ان کے عوامی و اجتماعی اقوال و کردار ایک جیسے ہونے چاہئیں!

اگلی مشق ”میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ“ میں آپ کو معلوم ہوگا کہ سابق پورن استعمال کرنے والے افراد نے وہ کیا خوبیاں اور اوصاف شیئر کیے جو پورن ایڈکشن اور ان کی موجودہ شخصیت سے متضاد تھے۔ جب انہیں یہ شعور آ گیا کہ اپنے تئیں انہیں کیسا فرد بننا چاہیے تو اس شعور نے پورن سے چھٹکارے میں ان کی معاونت کی۔ ذیل کی وہ خوبیاں پڑھیے اور آپ شناخت کیجیے کہ ایک نفیس، شریف اور عمدہ انسان بننے کے لیے آپ کے اندر کون کونسی درج ذیل خوبیاں ہونا ضروری ہے۔ پھر غور کیجیے کہ پورن یہ خوبیاں اپنے اندر پیدا کرنے

میں کیسے رکاوٹ بنتی ہے۔ غور کیجیے کہ پورن ایڈکشن کیسے آپ کو اپنے اقدار اور اہداف کے حصول میں روڑے اٹکاتی ہے۔

مشق: میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ ...

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جس میں دیانت اور بھروسہ ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنی زبان سے کہے تو ضرور پورا کرے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنے اقوال اور افعال سے دوسروں کی عزت کرے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنی جنسی خواہش کو جائز طریقے سے پورا کرے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جس میں بے انتہا وقار ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنا وقت با مقصد اور پُر اثر سرگرمیوں میں صرف کرے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو معاشرے کے لیے ایک مثبت نمونہ ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو محسوس کرے کہ وہ اچھا انسان ہے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جس میں خود اعتمادی اور خود توقیری ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنے جذبات پر قابو رکھ سکتا / سکتی ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنے شریک حیات کو جذباتی یا جسمانی طور پر تکلیف نہ پہنچائے۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنی روحانی اور دینی اقدار کے مطابق زندگی گزارتا ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنے گھر والوں کی عزت اور احترام کرتا ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو ہر قسم کے نشے اور بری عادت سے پاک ہو۔

... میں چاہتا / چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو پورن انڈسٹری کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا۔

... میں چاہتا/ چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو جذباتی اور جسمانی طور پر صحت مند ہو۔
 ... میں چاہتا/ چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو اپنے شریک حیات سے سچی محبت اور مخلص
 رومانی تعلق رکھتا ہو۔

... میں چاہتا/ چاہتی ہوں کہ وہ انسان بنوں جو... (مزید خوبیاں جو آپ کے ذہن
 میں آئیں، وہ اپنی اس فہرست میں بڑھاتے جائیں۔)

درج بالا خوبیوں کی فہرست کو سامنے رکھتے ہوئے ایک واضح بیان (Statement) تیار کیجیے جس میں ان تمام اوصاف سے عدم مطابقت ہو جو آپ نے پورن کے استعمال کے بارے
 میں لکھے تھے۔

آپ نے جن شخص خوبیوں کی نشاندہی کی ہے، ان سب کے بارے میں پورن ایڈکشن سے
 عدم مطابقت کی وضاحت کیجیے۔ اپنے ردِ عمل کو روزانہ بہ آواز بلند پڑھیے۔ اپنے اہداف اور اقدار
 واضح ہونے کا پروسیس، اور پھر یہ جاننا کہ پورن ایڈکشن کیسے آپ کے اہداف اور اقدار سے
 مطابقت نہیں رکھتی، پورن چھوڑنے کے لیے ایک غیر معمولی اور طاقت ور موٹیویشن ہے۔

تیسرا لائحہ عمل: اپنے خوفوں کا سامنا کیجیے

پورن استعمال کرنے والوں کا پورن چھوڑنے کے فیصلے کے بارے میں ڈوجذبت محسوس
 کرنے اور موٹیویشن ختم ہونے کی ایک بڑی وجہ ان کا خوف ہے۔ جو آدمی پورن چھوڑنے کی
 کوشش کرتا ہے تو اس کے اندر خوف کا احساس پیدا ہونا عام سی بات ہے۔ یہ معاملہ صرف پورن
 کے ساتھ نہیں، انسانی سرشت میں ہے کہ جب بھی وہ اپنے اندر کوئی بڑی تبدیلی کرنا چاہتا ہے تو
 ابتدائی طور پر اس کے اندر ایک آنجانی گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ خواہ ہمیں اس بات کا یقین ہو
 کہ اس تبدیلی کا بہتری سے ہمیں بہت فائدہ ہوگا، تب بھی یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ جب لوگ
 پورن چھوڑنا شروع کرتے ہیں تو ابتدائی ایام میں ان کے اندر یہ خوف اس لیے پیدا ہوتا ہے کہ
 پورن سے انہیں فوری لطف اور جذباتی انگینت ملتی ہے۔ پورن چھوڑنے کا مطلب ہے، اپنے لائف
 اسٹائل میں بڑی تبدیلیاں۔ مثال کے طور پر، مستحکم پورن عادات، جذباتی کرب سے بچاؤ کے

نئے طریقوں کی تلاش، اور دوسروں سے کھرے کردار کا تعلق۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ پورن استعمال کرنے والوں میں پورن کے ساتھ ایک مضبوط جذباتی اور جنسی تعلق ہوتا ہے اس لیے پورن چھوڑتے ہوئے یہ دھڑکا لگ جاتا ہے کہ یہ پرانا اور مضبوط تعلق ختم ہو جائے گا۔

بہت سے انسانی خوف لاشعور میں چھپے ہوتے ہیں اور وہ دیگر جذبات کا ماسک پہنے ہوتے ہیں۔ اس ماسک کی وجہ سے یہ خوف، خوف نہیں لگتا۔ مثال کے طور پر، بہت سے پورن استعمال کرنے والے پورن چھوڑنے کے ابتدائی مرحلے تشویش اور مایوسی محسوس کرتے ہیں۔ انہیں یہ پتا نہیں چلتا کہ دراصل خوف ان احساسات کا منبع ہے۔ جب خوفوں کو کھوجا اور دور نہیں کیا جاتا تو وہ پورن ریکوری کے عمل کو متاثر کرنا شروع کر دیتے ہیں اور پورن چھوڑنے کی موٹیویشن دم توڑنے لگتی ہے۔ جیسے سڑک پر کار چلاتے ہوئے ایک کیل کار کے ٹائر میں گھس جائے تو پتا نہیں چلتا کہ کار پنکچر ہو گیا ہے اور کچھ دیر میں کار کی رفتار متاثر ہو جاتی ہے، ایسے ہی نامعلوم خوف پورن چھوڑنے کے سفر کو سست کر دیتے ہیں۔ آپ کے اندر اس حوالے سے جتنے زیادہ نامعلوم خوف ہوں گے، اتنا زیادہ مشکل پورن چھوڑنا اور اس کے منفی اثرات سے نمٹنا ہوگا۔

پورن چھوڑنے کے انجانے خوفوں پر قابو پانے کے لیے ان کو کھوجنا اور سمجھنا، بہت ضروری ہے۔ ذیل میں چند ایسے خوفوں کی فہرست پیش کی جا رہی ہے جو پورن چھوڑنے والوں نے ابتدائی ایام میں محسوس کیے۔ آپ اس فہرست کو پڑھ کر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ان میں سے کون کون سے خوف آپ کے اندر پائے جاتے ہیں۔

مثلاً: ”پورن کے بغیر زندگی“ کے عام خوف

درج ذیل جملے پڑھیے اور جن سے آپ متفق ہیں، ان کے آگے ”نک“ کا نشان لگائیے۔

... میں ڈرتا/ڈرتی ہوں کہ ڈپریشن ہو جائے گا۔

... میں ڈرتا/ڈرتی ہوں کہ غصہ اور چڑچڑاپن بڑھ جائے گا۔

... میں ڈرتا/ڈرتی ہوں کہ میں تنہائی محسوس کروں گا/گی۔

... میں ڈرتا/ڈرتی ہوں کہ ذہنی دباؤ (اسٹریس) نہ بڑھ جائے۔

... میں ڈرتا/ڈرتی ہوں کہ اس کے بغیر بھی جلق جاری رہے گا۔

- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ میری جنسی قوت کم ہو جائے گی۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ کہیں جنس میں دلچسپی کم یا ختم نہ ہو جائے۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ شریک حیات سے مباشرت میں لطف باقی نہ رہے۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ جنسی پستی کا شکار ہو جاؤں۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ کسی دوسرے زیادہ خطرناک جنسی فعل میں مبتلا نہ ہو جاؤں۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ اپنے شریک حیات پر بہت زیادہ انحصار کرنے لگوں۔
- ... میں ڈرتا ہوں کہ نامرد ہو سکتا ہوں۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ اگر میں نے یہ باتیں کسی کو بتائیں تو لوگ مجھ پر ہنسیں گے۔
- ... مجھے ڈر ہے کہ کوئی بھی میرے مسئلے کو سمجھنے اور حل کرنے کے قابل نہیں۔
- ... میں ڈرتا/ ڈرتی ہوں کہ پورن چھوڑنے کی کوشش میں ناکامی رہے گی۔
- ... دیگر خوف؟

جیسا کہ درج بالا فہرست سے اندازہ ہوتا ہے، پورن چھوڑنے کے خوف جذباتی صحت، جنسی لذت اور انسانی تعلقات سے متعلق ہیں۔ یہ تین قسم کے خوف احساس دلاتے ہیں کہ پورن کا استعمال فوری لطف کی ضرورت پوری کرنے کے لیے ضروری ہے۔ مذکورہ بالا فہرست پر جائے اور آپ نے اپنے بارے میں جن خوفوں کا نشان زد کیا ہے، ان پر توجہ کیجیے۔ غور کیجیے کہ آپ کے کون سے خوف آپ کی جذباتی، جنسی یا تعلقات کی کمیگری سے تعلق رکھتے ہیں۔ کیا آپ کے نشان زد کیے گئے خوف تینوں اقسام سے تعلق رکھتے ہیں یا کسی ایک قسم کے ہیں؟ پورن چھوڑنے سے متعلق اپنے خوفوں کی اقسام کے بارے میں جان کر آپ کو ان مسائل کو حل کرنے اور پھر پورن ریکوری کے عمل میں مدد ملے گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو یہ خوف ہے کہ پورن چھوڑنے سے آپ تنہائی محسوس کریں گے تو پھر تنہا محسوس نہ کرنا، آپ کی لازمی ضرورت ہے۔ اس خوف کو کم اور ختم کرنے کے لیے آپ کو وہ اقدامات کرنے ہوں گے کہ جن کی مدد سے پورن چھوڑنے پر بھی آپ تنہا محسوس نہ کر سکیں۔

تنہائی کے احساس کے علاوہ، دیگر جذباتی تجربات مثلاً ڈپریشن، غصہ، دباؤ وغیرہ کا احساس

اکثر کسی نقصان کے خوف کی طرف دلالت کرتا ہے۔ یہ جذباتی رد عمل پورن کے بغیر پہلے چھ مہینے بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ جب آپ پورن کے بغیر زندگی گزارنے کے لیے پُر عزم رہتے ہیں تو وقت کے ساتھ ساتھ عام طور پر ان خوفوں کی شدت، دورانِ یہ اور تقاضا کم سے کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ بہر کیف، ان کا احساس ہماری توقع سے زیادہ عرصہ باقی رہتا ہے، اس لیے اس سے تنہا نمٹنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اس دوران کسی سنجیدہ اور قابل بھروسہ دوست یا ماہر سے مدد لیتے رہیں۔

زیادہ تر پورن چھوڑنے استعمال کرنے والے اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ پورن چھوڑنے پر وہ جنسی طور پر کیسے ہوں گے۔ انہیں یہ خوف ہوتا ہے کہ پورن چھوڑنے سے کہیں انہیں جنسی کمزوری میں مبتلا نہ سمجھا جائے۔ یہ خوف، خاص کر نوجوانوں کے لیے بہت اہم ہوتا ہے اور وہ پورن کے ذریعے خود کو قوی اور ”مرد“ ظاہر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس خوف کی صورت میں آپ خود کو یہ بتائیے کہ پورن چھوڑ کر آپ جنسی فعل کا ایک غلط راستہ چھوڑ دیں گے، مگر جائز اور درست جنسی لذت اور سرشاری کئی گنا بڑھ جائے گی۔ پورن سے پیدا ہونے والا جنسی برتاؤ، جس میں بہت سے نفسیاتی اور کرداری مسائل ہوتے ہیں، اس کے مقابلے میں درست جنسی فعل سے صحت بخش خود اعتمادی اور جذباتی رومان حاصل ہوتا ہے۔ جب آپ یہ یقین کر لیتے ہیں کہ جنسی لذت اور راحت کے حصول کا ایک ہی طریقہ (پورن) نہیں، بلکہ اس سے کہیں بہتر، راحت افزا، اور درست طریقے موجود ہیں تو پورن کی طرف دلچسپی گھٹ جاتی ہے۔

آپ کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ روزانہ باقاعدگی سے پورن چھوڑنے کے اپنے خوفوں پر توجہ دیں اور پھر ان سے نجات کی تدابیر سوچیں۔ ایک موثر طریقہ روزانہ اپنے خوفوں کو اپنے جرنل پر تحریر کرنا ہے۔ کاغذ پر دو کالم بنالیجیے۔ پہلے دائیں کالم میں نمبر وار اپنے خوف لکھ لیجیے۔ پھر، بائیں کالم میں ہر خوف کے آگے اس سے نجات کی تدبیر تحریر کیجیے۔

اپنے موجودہ خوفوں کے مربوط جھوٹے یقینوں کی شناخت اور ان کے مقابلے سچ اور حقیقت کا موازنہ پورن چھوڑنے کی موٹیویشن جاری رکھنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ دراصل، ہمارے یقین ضروری نہیں کہ حقیقتاً سچ ہوں، مگر ہم انہیں سچ سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ ہم اپنے

جھوٹے اور غیر حقیقی یقین بھی سچ سمجھ کر اختیار کرتے ہیں۔ جب ہمارے جھوٹے یقین اور سچ کے درمیان مقابلہ ہوتا ہے تو سچ ہی جیتتا ہے، کیونکہ وہ قانونِ فطرت کے مطابق ہے۔ جھوٹا یقین بھسم ہو جاتا ہے۔ اس لیے پورن کے بارے میں اپنے غلط اور جھوٹے یقینوں کو جاننا اور انہیں چھوڑنا بہت ضروری ہے۔

اپنے خوفوں کو بہ آواز بلند کہنے سے بھی ان کی قوت کم ہوتی ہے۔ جب آپ اپنے خوف زوردار آواز میں کہتے ہیں یا ان کے بارے میں کسی سنجیدہ فرد سے بات کرتے ہیں تو ان کا اثر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جو خوف بہت ہی ”بے تکے“ ہوتے ہیں، انہیں ایک بار توجہ سے دہرانے سے واضح بہتری محسوس ہوتی ہے۔ اپنے غیر حقیقی اور بے بنیاد خوفوں کو شناخت کرتے رہیے۔ ہو سکے تو اپنے سنجیدہ دوست یا کاؤنسلر/کوچ سے بھی ان خوفوں کا ذکر کیجیے۔ آپ جتنے زیادہ خوف دریافت کرتے اور ان کا اظہار کرتے جائیں گے، اتنا ہی آپ کو ان سے چھٹکارے کے واضح اور نئے طریقے ملتے رہیں گے۔

خوف کیسا ہی ہو، اسے کھلے عام بیان کرنے سے یہ کمزور پڑتا ہے اور پورن چھوڑنے کی موٹیویشن بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ جب آپ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے قابل قدر تبدیلیاں کرتے ہوئے اپنے خوفوں کو چیلنج کرنا اور ان کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں تو پورن ریکوری کے سفر میں خود کو طاقت ور اور با اختیار محسوس کرنے لگتے ہیں۔ خود کو یاد کرائیے کہ جن بہادر افراد نے پورن چھوڑ دی، ان سب نے اسی طرح کے خوفوں کا سامنا کیا اور وہ مضبوط سے مضبوط تر ہوتے گئے۔ کیونکہ ان کے اندر آگے بڑھنے اور جرأت تھی اور انہوں نے اپنے خوفوں کو اپنا راستہ روکنے نہیں دیا۔

چوتھا لائحہ عمل: اپنی ریکوری کی ذمے داری خود لیجیے

پورن کے چنگل سے نجات کے لیے موٹیویشن برقرار رکھنے کی خاطر غالباً سب سے اہم ذہنی تیاری جو آپ کر سکتے ہیں، یہ ہے کہ آپ پورن سے چھٹکارے کی مکمل ذمے داری آپ خود لیجیے۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کسی دوسرے کی وجہ سے پورن چھوڑ رہے ہیں تو آپ کے لیے اس فیصلے پر قائم رہنا بہت ہی مشکل ہوگا۔ بصورتِ دیگر آپ خود کو بہت زیادہ دباؤ میں پائیں گے اور آپ کو

لگے گا کہ کچھ بھی آپ کے اختیار میں نہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو آپ اور کامیابی کے درمیان تلخی اور جھنجھلاہٹ کی دیوار کھڑی ہو جاتی ہے۔

یقیناً، آپ کے مخلص دوست اور رشتے دار آپ کی حوصلہ افزائی اور معاونت کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لیکن جب معاملہ پورن سے اپنے جذباتی اور جسمانی ربط کو توڑنے کا ہو تو آپ کو تنہا ہی یہ کام کرنا ہوگا۔ ایک صاحب نے پورن ایڈکشن سے نجات کے سفر کے دوران خود سے یہ کہا: ”مسٹر! تمہیں خود کو یہ بتانا ہوگا کہ میں اب یہ دوبارہ استعمال نہیں کروں گا۔ ایک دن میں خود کو تبادلہ لوں گا کہ مجھے رتی برابر پورن کی خواہش نہیں رہے گی۔“

پورن ریکوری کی ذمہ داری خود لینے کا مطلب ہے کہ کچھ نئی مہارتیں حاصل کی جائیں تاکہ اپنے کوچ، امپائر، ریفری، پیشوا خود بن سکیں۔ آپ نے پورن چھوڑنے کے لیے جو منصوبہ بنایا ہے، آپ خود ہی اس کے انچارج ہیں۔ آپ ہی کو اس لائحہ عمل پر باقاعدگی سے عمل کرنا اور طے کردہ اصول و ضوابط کی پابندی کرنی ہے۔ آپ ہی کو روزانہ اپنا احتساب کرنا اور چھوٹی چھوٹی کامیابیوں پر خود کو شاباش دینی ہے۔

پورن سے چھٹکارے کی اس جنگ میں آپ سپہ سالار ہیں۔ یہ جنگ جیتنے کے لیے آپ ہی کو موثر منصوبہ بندی کرنی اور اس محاذ پر سامنے آنے والے چیلنجز کا مقابلہ کرنا ہے۔ ہر انسان نے خواہ کوئی بری عادت چھوٹی ہو، کسی بڑی بیماری یا زخم سے شفا پائی ہو، مالی مسائل یا دیگر مشکلات کا سامنا کیا ہو۔ مشکلات اور مصائب جھیلے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، ہم سب ایسی تدابیر تشکیل دیتے ہیں جو آئندہ بہ آسانی ہمیں مزید مشکلات سے نکلنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

بعض افراد اپنے دوستوں یا پروفیشنلز سے اس بارے میں کھل کر بات کرتے ہیں۔ دیگر خود ہی اس سے نمٹنے کی ہمت کرتے ہیں۔ بعض افراد پے در پے مختلف تجربات کرتے رہتے ہیں، جن میں سے چند کام کرتے ہیں اور چند نہیں کر پاتے۔ بعض تجربات مزید مسئلہ بن جاتے ہیں۔ لیکن وہ تجربات جاری رکھتے ہیں۔ اپنی کامیابیوں پر نظر ثانی کرنے سے آپ کو یقین ہو جاتا ہے کہ تبدیلی کرب انگیز اور چیلنجنگ ہوتی ہے، اور ماضی میں بھی آپ کو تب ہی کامیابیاں ملیں کہ جب آپ نے ان چیلنجوں کا سامنا کیا۔

بعض افراد کو پتا چلتا ہے کہ اپنی ذہنی ”خود کلامی“ (Self-talk) بدل کر وہ پورن

چھوڑنے کی ذمہ داری بہتر طور پر قبول کر سکتے ہیں۔ جب انہیں پتا چلتا ہے کہ وہ خود سے کچھ ایسے جملے بول رہے ہیں۔ مجھے تو ہر حال میں پورن استعمال کرنا ہوگی، پورن پر میرا کوئی کنٹرول نہیں، میں کبھی پورن چھوڑ نہیں سکتا، وغیرہ۔ تو وہ جلد از جلد ان حوصلہ شکن جملوں کی جگہ مثبت اور حوصلہ انگیز جملے اختیار کرتے ہیں: میں جو ٹھان لوں اسے پورا کر کے دم لیتا ہوں، پورن چھوڑنے کے لیے مجھے معلوم ہے کہ کیا اور کس کی مدد چاہیے، میں نے تو ماضی میں بڑے بڑے کام کیے ہیں، یہ کیا چیز ہے وغیرہ۔

سچ تو یہ ہے کہ آپ گرنے اور پھسلنے کا سوچتے ہوئے کبھی پہاڑی کی چوٹی سر نہیں کر سکتے۔ آپ روزانہ دن بھر جیسے جملے اپنے آپ سے لاشعوری طور پر کہتے ہیں، وہ براہ راست آپ کے پورن چھوڑنے کے پروسیس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پست ہمت، حوصلہ شکن، منفی جملے آپ کی موٹیویشن کو کمزور کرتے ہیں اور دوبارہ پورن کے چنگل میں پھنسا بہت آسان ہو جاتا ہے؛ جبکہ ہمت آمیز، حوصلہ افزا، مثبت جملے پورن چھوڑنے کی موٹیویشن بڑھاتے ہیں اور پورن سے نجات میں مدد ملتی ہے۔

آپ دن بھر خود سے کیسے جملے کہتے ہیں... پست ہمت، حوصلہ شکن اور منفی جملے یا ہمت آمیز، حوصلہ افزا، مثبت جملے... ان پر متوجہ اور مائنڈفل ہوں۔

آپ اپنے الفاظ، خیالات یا افعال کی مدد سے پورن ریکوری کے مسائل سے نمٹنے کے زیادہ قابل ہوں گے۔ یہ چیزیں مثبت اور تعمیری ہوں گی تو آپ اپنی زندگی کو زیادہ با اختیار اور قوی محسوس کریں گے۔ پورن ریکوری کا مطلب محض یہ نہیں کہ ”میں پورن چھوڑنا چاہتا/ چاہتی ہوں“ کہا اور پورن چھوٹ گئی۔ یہ عزم، ٹھوس جذبے اور پکے فیصلے کا نام ہے۔ جب تک آپ اس کام کی سو فیصد ذمہ داری خود نہیں لیں گے، تب تک آپ کے لیے اس سے چھٹکارا ناممکن نہ سہی، شدید مشکل ضرور ہوگا۔ آپ کو اپنے تئیں واضح کرنا ہوگا کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ اس کے مطابق اپنا برتاؤ تشکیل دینا ہوگا۔ جب تک آپ اس پر پُر عزم نہیں ہوں گے، تب تک آپ زیادہ دیر پورن سے نہیں بچ پائیں گے۔ ”پُر عزم“ کا مطلب ہے کہ جس لمحے آپ کو پورن کا خیال آئے، اسی لمحے آپ اپنے عمل کو کنٹرول کریں اور اس خیال کو پچھاڑ دیں۔

پورن چھوڑنے میں کامیابی کے لیے بہت ضروری ہے کہ آپ کے اندر اسے چھوڑنے کی موٹیویشن ہر وقت موجود رہے۔ مستقل موٹیویشن کے لیے ضروری ہے کہ:

* آپ کو پورن کے نقصانات کا علم ہو

* آپ کو ادراک ہو کہ آپ کے لیے سب سے اہم کیا ہے

* اپنے خوفوں کا سامنا کریں

* اور، اس پورے پروسیس کی سو فیصد ذمہ داری خود قبول کریں۔

دراصل، یہ حقیقت قبول کرنا ضروری ہے کہ پورن چھوڑنے کے پروسیس کے دوران آپ کے اندر بے تحاشا موٹیویشن ضرور ہوگی لیکن وہ مستقل جاری نہیں رہے گی۔ یہ کم زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ جب آپ پورن والے برتاؤ سے خود کو دور کرنے کے لیے proactive رویہ اختیار کرتے ہیں تو یہ موٹیویشن بڑھتی ہے۔

پورن ریکوری کے لیے درکار موثر اقدامات کی مدد سے (جو اگلے سیکشن میں آپ کو بتائے جائیں گے) آپ دوسروں سے قریب ہونے، اجنبی جذبات کو سمجھنے اور صحت بخش سرگرمیاں اختیار کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔ یوں، آپ کا رویہ بہتر ہوگا۔ تاہم، اسی کے ساتھ پورن کی طرف راغب کرنے والے عوامل بھی زور پکڑیں گے۔ اس لیے، یاد رکھیے کہ یہ آپ کا اپنا چیلنج ہے کہ آپ تنہا کیسے ان مرغوب کرنے والے عوامل سے خود کو بچاتے اور اس فیصلے پر قائم رہتے ہیں کہ کچھ بھی ہو جائے، مجھے دوبارہ پورن میں ملوث نہیں ہونا۔

پورن ریکوری میں بہت سے آگے چل کر بہت سے عوامل اور افراد آپ کی مدد کریں گے، لیکن سب سے پہلے آپ ہی کو یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ اب ”پورن کے بغیر زندگی“ گزاریں گے۔ یہ آپ کے سوا کوئی اور آپ کے لیے نہیں کر سکتا۔

چھ بنیادی عملی اقدامات

پورن ریکوری میں وقت، محبت اور شعور کی ضرورت ہے۔
اس دوران حقیقت پسندی اور احتساب کے ساتھ ساتھ
درست وقت پر درست اقدامات بھی ضروری ہیں۔

اس باب میں آپ کو ایسے 6 بنیادی عملی اقدامات (Action steps) بتائے جائیں گے جو آپ کو پورن چھوڑنے میں مددگار ہوں گے۔ آپ نے پورن چھوڑنے کے لیے جو عزم کیا ہے، اس عزم کی تکمیل میں کامیابی کے لیے مذکورہ چھ اقدامات بہت معاون ہوں گے۔ یہ عملی اقدامات کاؤنسلنگ اور کوچنگ کے تجربات، کلینکل ریسرچ اور پورن چھوڑنے والوں کے اپنے تاثرات کی بنیاد پر تیار کیے گئے ہیں۔ ان اقدامات سے آپ کو پتا چلے گا کہ آپ کیسے دوسروں سے رابطہ کر کے ان سے مدد حاصل کریں، کیسے پورن دیکھنا کم کریں، کیسے نئی صحت بخش مہارتیں اور برتاؤ تشکیل دیں تاکہ پورن کے بغیر زندگی ممکن ہو سکے۔ یہاں پیش کیے گئے اقدامات استعمال کرتے ہوئے اپنی توانائی اور وقت نئی سمت میں مرکوز کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ فطری طور پر پورن کی طرف کھنچاؤ کم ہو رہا ہے اور مزاحمت کم ہو رہی ہے۔ ان اقدامات کی مدد سے پورن چھوڑنے کے بعد آپ پورن کے بغیر بہ آسانی زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔ جب آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کے پاس کون کون سے راستے اور اختیارات ہیں، تو آپ کے لیے پورن ریکوری میں آگے بڑھنا اور درست وقت پر درست قدم اٹھانا بہت آسان ہوگا۔ پورن ایڈکشن سے نجات کے بعد آپ ایک سرشار اور پُرسرت زندگی گزاریں گے۔

ہم ان چھ اقدامات کو ”بنیادی“ قرار دیتے ہیں، اس لیے نہیں کہ یہ آسان یا سادہ ہیں، بلکہ اس لیے کہ پورن چھوڑنے میں یقینی کامیابی کے لیے یہ ضروری ہیں۔ ان اقدامات کے بغیر آپ وہ منظم تبدیلیاں نہیں کر سکتے جو پورن چھوڑنے کے عمل کے دوران پورن سے نجات کے لیے لازمی ہیں۔ خود کو وقت دے کر اور اپنی نگہداشت خود کر کے ہی آپ وہ جذباتی اور جسمانی وسائل حاصل

کر سکتے ہیں جو پورن ریکوری کے لیے درکار ہیں۔ ہم نے گذشتہ ابواب میں جو مشقیں اور عملی اقدامات ذکر کیے ہیں انہیں مذکورہ چھ بنیادی عملی اقدامات کے ساتھ استعمال کریں گے تو یہ کتاب کئی گنا فائدہ بخش ثابت ہوگی۔

چھ بنیادی عملی اقدامات یہ ہیں:

- 1- اپنی پورن ایڈکشن کا کسی مخلص اور قابل بھروسہ سا کو بتائیے
- 2- دستیاب ٹریمنٹ پروگرام میں شامل ہوں
- 3- پورن سے آزاد (پورن فری) ماحول بنائیے
- 4- چوبیس گھنٹے معاونت اور احتساب کا نظام تشکیل دیجیے
- 5- اپنی جذباتی اور جسمانی صحت کی حفاظت کیجیے
- 6- اپنے جنسی مسائل کا علاج کرائیے (اگر کوئی ہوں تو)

ان میں سے ایک اقدام، دوسرے اقدام سے آسان تر یا مشکل تر ہو سکتا ہے۔ دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ جو زیادہ فائدہ مند اور موثر اقدام ہوتا ہے، وہ زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے ابتدائی طور پر، کسی اقدام پر عمل کرنا زیادہ مشکل لگے تو آپ خود سے درج ذیل سوالات کر سکتے ہیں:

- * میرے اندر یہ رد عمل کیوں آرہا ہے؟
- * یہ اقدام مجھ سے ایسا کیا تقاضا کر رہا ہے جو میں نے اس سے پہلے نہیں کیا؟
- * اس اقدام کو کرتے ہوئے میرے اندر کیا خوف آرہا ہے؟
- * اس اقدام میں دیے گئے مراحل پر عمل کرنے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟

جس اقدام پر عمل کرنا بہت مشکل لگے، اس پر عمل کے لیے چھوٹی چھوٹی تدابیر سوچنے تاکہ آپ زیادہ نہیں تو کچھ تو آگے بڑھ سکیں۔ اس طرح آپ ایک جگہ ٹھہرے رہنے یا پیچھے ہٹنے سے محفوظ رہیں گے۔ اس عمل کو آسان تر بنانے کے لیے ہر اقدام میں متعدد آپشنز دیئے گئے ہیں جن میں سے آپ کسی کا بھی انتخاب کر کے آغاز کر سکتے ہیں۔

یہ بھی سمجھئے کہ یہ چھ بنیادی عملی اقدامات الگ الگ نہیں، بلکہ ایک دوسرے سے مربوط ہیں

اور ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ ان چھ اقدامات کو نندی عبور کرنے والے پتھروں کی مانند نہ سمجھئے جن پر چلتے ہوئے آپ ایک پتھر پر ایک پتھر رکھتے ہیں تو پچھلے پتھر سے اپنا پچھلا پیر ہٹا لیتے ہیں۔ بلکہ یہ دریا پر قائم پل کے تختوں کی طرح ہیں۔ ہر تختہ جتنا مضبوط ہوگا، اتنا ہی مضبوط پورا پل ہوگا۔ نیز، آگے کا سفر بہ آسانی طے کرنے کا امکان بھی زیادہ ہوگا۔ مثلاً، اگر آپ کے ساتھ کوئی آپ کا خیال رکھنے والا ہے تو درست ٹریٹمنٹ پروگرام کا انتخاب اور اس میں شمولیت آسان ہوگی۔ ایک مخصوص اقدام کو چھوڑنے یا پورا عمل کرنے سے ریکوری کا پورا عمل کمزور پڑ جائے گا۔

ہم نے مشاہدہ کیا ہے کہ جو لوگ بہت زیادہ پورن ایڈکشن میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ جلدی کے چکر میں درمیان سے ایک یا دو یا زیادہ بنیادی اقدامات چھوڑ دیتے ہیں جس کے نتیجے میں انہیں ان چھ بنیادی عملی اقدامات سے یقیناً فائدہ نہیں ہوتا۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ گاہے گاہے آپ یہ جائزہ لیتے رہیے کہ آپ اس پروسیس کو کتنے بہتر یا ناقص انداز میں کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ کسی خاص بنیادی اقدام کو آپ نے چھوڑ دیا ہے یا پوری توجہ اور وقت نہیں دیا ہے... تو آگے بڑھنے سے پہلے اس مخصوص اقدام پر زیادہ وقت اور توانائی لگائیے۔ آئیے، اب ان چھ بنیادی عملی اقدامات کو قدرے تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

1- اپنی پورن ایڈکشن کا کسی مخلص اور قابل بھروسہ کو بتائیے

”میں پورن کا عادی ہوں اور اب اسے چھوڑنا چاہتا ہوں۔“ جب کوئی فرد یہ جملہ کسی سے کہتا ہے تو وہ زندگی کا ایک بہت بڑا قدم اٹھاتا ہے۔ یہ کسی سے کہنا کوئی معمولی بات نہیں۔ اس اقرار کے لیے جرأت چاہیے۔ جیسا کہ ہم گذشتہ صفحات پر پڑھ چکے ہیں، پورن سے رشتہ تنہائی، پوشیدگی اور انکار میں جاری رہتا ہے۔ پورن کی بری عادت کے بارے میں کھل کر کسی سے بات کرنا اور اس کا اقرار کرنا، پورن سے تعلق کو کمزور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ جب آپ کی پورن کی عادت کے بارے میں کسی دوسرے کو بھی پتا چل جاتا ہے تو اس عادت کو جاری رکھنا پہلا جیسا پُرکشش نہیں رہتا۔ آپ نے اس پورن ایڈکشن کو چھپانے کے لیے مہینوں اور برسوں کئی تدابیر کیں، لیکن کسی دوسرے کو ہم راز بنانے کے بعد اب ان تدابیر کی اہمیت زیادہ نہیں رہی۔ پورن کے سابقہ استعمال کرنے والے یہ بتاتے ہیں کہ جب انہوں نے

جرات کر کے کسی دوست یا رشتے دار کو اپنی اس لت سے آگاہ کیا تو ان کی پورن چھوڑنے کی موٹیویشن بڑھ گئی۔

پورن استعمال کا اقرار کرنا کسی کے لیے بھی آسان نہیں ہوتا۔ پورن کا اقرار کرنا، دراصل اپنی ذاتی کمزوری دوسروں کو بتانا ہے۔ جب آپ کسی کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ پورن کے رسیا ہیں تو بہ الفاظ دیگر آپ اپنے بارے میں یہ کہتے ہیں کہ آپ کے اندر سیلف کنٹرول نہیں، آپ جنسی طور پر وحشی ہیں، آپ معاشرے میں قابل قبول نہیں، وغیرہ۔ چنانچہ اس بارے میں پہلی مرتبہ (حتیٰ کہ دوسری اور تیسری مرتبہ) بات کر کے بہت سے تکلیف دہ احساسات اُبھر آتے ہیں جیسے کہ شرمندگی، جھجک، خوف اور اینزائٹی۔

دوسروں کی طرح، پورن استعمال کرنے والے افراد بھی جنسی معاملات خاص کر اپنی عادت کے بارے میں کھلے لفظوں میں بات کرنے سے ہچکچاتے ہیں۔ آپ پریشان ہوتے ہیں کہ جس سے آپ اپنی پورن ایڈکشن کے بارے میں بات کرنے والے ہیں، عین ممکن ہے وہ آپ کو برا سمجھے، تنقید کرے یا عزت نہ دے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس اعتراف کے بعد وہ آپ سے ملنا ہی چھوڑ دے۔ سب کچھ ممکن ہے۔

پورن استعمال کے اعتراف کے نتیجے میں بے عزتی اور تنقید کا خوف خواتین کو زیادہ ہوتا ہے، کیوں کہ پورن لت کو مردوں کی لت سمجھا جاتا ہے اور یہ تاثر بہت عام ہے کہ خواتین پورن کی لت میں مبتلا نہیں ہوتیں۔

معاملہ مردوں کا ہو یا خواتین کا، دونوں کے لیے پہلی بار اپنی پورن ایڈکشن کا دوسروں کو بتانا بہت ہی مشکل اور جرات منداقدام ہے۔ آپ تبھی یہ کام کر سکیں گے کہ جب آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ دوسروں سے اپنی بری عادت کا تذکرہ کرنا اچھا نہیں، مگر اس کے بغیر پورن چھوڑنے میں کامیاب ہونا تقریباً ناممکن ہوگا۔

معاون اور مخلص فرد کا انتخاب۔ جب مرحلہ آتا ہے اپنی پورن لت کے بارے میں کسی فرد کو بتانے کا تو ہم سوال یہ اٹھاتا ہے کہ کسے بتایا جائے، کب بتایا جائے، کہاں بتایا جائے، اور کیسے بتایا جائے؟ ان چاروں پہلوؤں کا انحصار بالکل آپ پر ہے۔ اس عظیم مقصد کے لیے آپ جس فرد کا انتخاب بھی کریں، آپ کو یہ یقین ہو کہ وہ سنجیدہ اور آپ کے ساتھ

مخلص ہو، اور اُس سے یہ بات کرنے میں آپ کو زیادہ تکلف نہ ہو۔

ایک اچھا انتخاب یہ ہے کہ آپ یہ اعتراف کسی تربیت یافتہ پروفیشنل کاؤنسلر یا کوچ سے کریں۔ پورن چھوڑنے والے بہت سے افراد یہ بتاتے ہیں کہ انہیں اپنے آس پاس، دوستوں یا رشتے داروں حتیٰ کہ دفتری ساتھیوں اور نمازیوں میں ایک بھی ایسا نہیں ملا جس سے وہ اپنا یہ راز شیئر کر سکیں۔ چنانچہ انہوں نے سب جگہ سے تھک ہار کر سب سے پہلے پروفیشنل کاؤنسلر/کوچ سے اپنا یہ راز بیان کیا۔ دراصل، پروفیشنل تھیراپسٹ یا کوچ کے کمرے کا راز دار نہ ماحول آدمی کو یہ حوصلہ بخشتا ہے کہ وہ اپنی کوئی بھی بات کھل کر اپنے پروفیشنل سے کر سکے۔ نیز، پروفیشنل تھیراپسٹ یا کاؤنسلر یا کوچ کا کام ہی ایسے مسائل کو سننا اور ماہرانہ رہنمائی کرنا ہے۔ اس کے لیے اپنے کلائنٹ کا پورن ایڈکشن کا اعتراف عام سی بات ہوتی ہے۔ اس کے سینے میں نہ جانے کتنے افراد کے ایسے راز دفن ہوتے ہیں۔ آپ کے مسئلے سے کہیں زیادہ سنگین اور سنجیدہ جنسی مسائل سے وہ آگاہ ہوتا ہے۔

دینی علما سے خصوصی گزارش ہے کہ جب ان کے پاس کوئی پورن ایڈکشن کا مسئلہ لے کر آئے تو وہ اس بارے میں فقہی مسائل اور اسلامی سزائیں سنانے کی بجائے مسئلے کو توجہ سے سنیں اور اس کا عملی حل پیش کریں۔ پورن کے چنگل میں مبتلا آدمی کو خوف دلانے سے اس کا مسئلہ مزید بگڑ سکتا ہے۔ اس پہلو کو سنجیدگی سے سمجھنے اور درست مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔

یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ گذشتہ دس پندرہ برس میں کاؤنسلرز، تھیراپسٹ، کوچز، مقامی سماجی قائدین اور ائمہ کے پاس پورن ایڈکشن کے کیس بہت آنے لگے ہیں اور اب ان کے لیے یہ بات انہونی نہیں رہی۔ چنانچہ ان کے اندر اس حوالے سے زیادہ لچک آگئی ہے جس کے نتیجے میں وہ پوری توجہ اور کشادہ دلی سے یہ پورن سے متعلق مسائل سنتے اور مناسب حل بتانے کی کوشش بھی کرتے ہیں۔

برسبیل تذکرہ ائمہ سے یہ ضرور گزارش کریں گے کہ جب ان کے پاس مقتدیوں میں سے کوئی یہ مسئلہ لے کر آئے تو وہ اس بارے میں فقہی مسائل اور اسلامی سزائیں سنانے کی بجائے مسئلے کو توجہ سے سنیں اور اس کا عملی حل پیش کریں۔ پورن کے چنگل میں مبتلا آدمی کو خوف دلانے سے اس کا

مسئلہ مزید بگڑ سکتا ہے۔ اس پہلو کو سنجیدگی سے سمجھنے اور درست مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔ بعض پورن استعمال کرنے والے پورن کا اعتراف خود نہیں کرتے بلکہ وہ اپنے دوست رشتے دار وغیرہ کی طرف اشارہ کر کے بیان کرتے ہیں۔ آہستہ آہستہ جب اس موضوع پر اس فرد سے بات آگے بڑھتی ہے اور انہیں اطمینان اور اعتماد بڑھتا ہے، تب وہ اپنے اعتراف پر آتے ہیں۔ آپ کوئی قابل بھروسہ اور مخلص فرد منتخب نہیں کر پائے تو اپنے آپ سے درج ذیل سوالات پوچھ کر اس ضمن میں آپ کو خاصی مدد مل سکتی ہے۔

- * میری پورن لت کے باوجود کون ایسا فرد ہے جو مجھے نہیں بھگائے گا؟
- * میری لت جاننے کے بعد کون فرد مجھے عار نہیں دلائے گا یا ذلیل نہیں کرے گا؟
- * اس سے پہلے میں کس سے اپنا پوشیدہ مسئلہ بیان کر کے مثبت رد عمل لے چکا ہوں؟
- * کون فرد میری پورن لت جان کر یہ بات دوسروں کو نہیں بتائے گا؟
- * کون اس سے پہلے میرے راز کی حفاظت کر چکا ہے؟
- * ذاتی مسائل کے بارے میں کون فرد ہمدرد اور حساس ہے؟
- * پورن ایڈکشن کے بارے میں کس کی معلومات اور تفہیم اچھی ہے؟

ایسے فرد کا انتخاب کیجیے جسے زندگی کا خاصا تجربہ ہو اور وہ پورن سے متعلق مسائل اور مزاج کو سمجھنے میں پختہ کار ہو؛ وہ بہتر، مثبت اور عملی رہنمائی دینے کا اہل بھی ہو۔ اس کی مکمل گارنٹی تو نہیں دی جاسکتی لیکن یہ پورن کا مسئلہ کسی کو بتانے سے طبیعت میں ہلکا پن ضرور پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک تخمینی خطرہ (calculated risk) ہے، لیکن یہ خطرہ لینا نہ لینا، اختیاری نہیں؛ جو افراد واقعی پورن چھوڑنا چاہتے ہیں، انہیں یہ خطرہ تو لینا ہی ہوگا!

پورن سے چھٹکارے کے لیے یہ پہلا قدم آپ کو اٹھانا ہوگا۔ ایسے فرد کو تلاش کرنا ہوگا جو قابل بھروسہ اور محفوظ ہو۔ دروازے کے اُس پار جائیے، اپنے خوف پر قابو پائیے اور اپنے پوشیدہ راز میں اسے اپنا ہم راز بنائیے۔ جب آپ ایک مرتبہ یہ کر ڈالیں گے تو آپ کے لیے خود سے اور دوسروں سے دیانت دار ہونا بہت آسان ہو جائے گا۔ پھر آپ دوسروں

سے کچھ نہیں چھپائیں گے۔

شریک حیات سے تذکرہ۔ اگر آپ شادی شدہ ہیں تو کبھی نہ کبھی آپ کو اپنے شریک حیات سے اس عادت کے بارے میں بات کرنا ہوگی۔ جب آپ یہ اعتراف کرنے کے لیے کسی قابل بھروسہ اور محفوظ فرد کو تلاش کرتے ہیں تو آپ کی/کا شریک حیات اس سلسلے میں پہلا بہترین فرد ہو سکتا/ہو سکتی ہے کہ جس سے آپ اپنا یہ راز بیان کریں۔

جب آپ اپنے شریک حیات سے اپنا پورن کا مسئلہ بیان کریں گے تو واضح رہے، اس سے معاونت اور تفہیم کی توقع نہ رکھیے گا... خاص کر عین اس وقت۔ یہ بات سبھی جانتے ہیں کہ پورن کے بارے میں جب شریک حیات کو پتا چلتا ہے تو زیادہ تر اس کی طرف سے شدید جذباتی رد عمل آتا ہے۔ ابتدائی طور پر، شریک حیات کو یہ جان کر جھٹکا لگتا ہے، اسے غصہ آتا ہے اور اس کے لیے آپے میں رہنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔

بہر کیف، آپ کے شریک حیات کا رد عمل کچھ بھی ہو، اس دھڑکے کی وجہ سے یہ قدم اٹھانے سے گریز نہ کیجیے۔ اس اعتراف کے فوری بعد آپ کا شریک حیات کتنا ہی جارحانہ کیوں نہ ہو، کچھ وقت بعد اس کی کیفیت بحال ہوگی۔ یہ عمل آئندہ کے ازدواجی تعلق اور قلبی احساس کے لیے بہت خوش آئندہ ہو سکتا ہے۔

اعتراف کے طریقے۔ بعض افراد کچھ سوچے بغیر یکدم اپنی پورن لت کے بارے میں بتا دیتے ہیں۔ جو کچھ ہوتا ہے، وہ غیر متوقع ہوتا ہے، اور وہ اچانک اسے سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے، جو کام بغیر سوچے سمجھے جذبات کے بہاؤ میں کیا جائے گا، اس کا نقصان ہی ہوگا۔ اس کے برعکس، بعض پورن استعمال کرنے والے اپنے پورن استعمال کا اقرار آہستہ آہستہ کرتے ہیں۔ اس کے لیے وہ پہلے سے تیاری اور منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ وہ کئی دن تک یہ سوچتے ہیں کہ کس سے یہ بات کرنی ہے، کیا بات کرنی ہے، کیسے کرنی ہے اور اس کے برے نتائج نکلنے تو ان سے کیسے نمٹنا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ سوچ بچار کے بعد ہی پورن کا اعتراف کیا جائے تو ذیل میں چند تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جو اس سلسلے میں آپ کو مناسب تیاری اور منصوبہ بندی کرنے میں معاون ہوں گی۔

پورن کے اعتراف کے لیے چند کارگر ٹولے

* ذہنی صحت کے پروفیشنل یا کاؤنسلر/کوچ سے مشورہ کیجیے جو آپ کو اس اعتراف کے موثر طریقے بتا سکتا ہے۔

* جب آپ منتخب فرد سے یہ اعتراف کرنے لگیں تو یقین کر لیجیے کہ وہ اُس وقت کسی اور وجہ سے پریشان یا منتشر خیال نہیں۔ مثال کے طور پر، فون بند کر دیجیے اور تنہائی/تخلیہ میں بیٹھ کر بات کیجیے۔

* اپنی بات شروع کرنے سے پہلے اس سے پوچھ لیجیے کہ کیا وہ آپ کی بات سن رہا/رہی ہے یا نہیں؟ عین ممکن ہے کہ اعتراف کا یہ وقت آپ کے لیے تو بہتر ہو، مگر دوسرے فرد کے لیے مناسب نہ ہو۔

* اسے بتائیے کہ یہ بات کرنا آپ کے لیے کتنا مشکل ہے۔ اسے یہ بتائیے کہ اس نے آپ سے مذکورہ بات کرنے کا فیصلہ بہت مشکل سے کیا ہے۔ اسے بتائیے کہ آپ اس سے یہ بات اس لیے کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ کو اس پر بہت بھروسہ ہے اور آپ کی نظر میں اس کی رائے بہت اہمیت رکھتی ہے۔

* اسے یہ بتائیے کہ آپ اس وقت کیوں یہ بتا رہے ہیں۔

* اسے یہ جاننے کا موقع دیجیے کہ آپ کو اس سے کس چیز کی ضرورت ہے۔ کیا آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ آپ کو وہ توجہ سے سنے، مشورہ دے، اپنی رائے دے، ردِ عمل دے یا کسی مخصوص انداز میں آپ کی مدد کرے؟

ردِ عمل مختلف ہو سکتے ہیں۔ درج بالا تجاویز پر عمل کرنے سے آپ کو دوسرے فرد سے مناسب جواب ملنے کا امکان بڑھ سکتا اور اس سے ہمدردی حاصل ہو سکتی ہے۔ لیکن، یہ ممکن نہیں کہ آپ کسی فرد کے بارے میں ٹھیک ٹھیک یہ پیش گوئی کر لیں کہ آپ کے اعتراف کے بعد اس کا ردِ عمل بالکل ویسا ہی ہوگا جیسا آپ نے سوچ رکھا ہے یا جس کی آپ اس سے توقع کر رہے ہیں۔

کئی سابقہ پورن استعمال کرنے والوں نے یہ بتایا کہ جب انہوں نے دوسرے فرد سے پورن ایڈکشن کی بات کی تو انہیں سامنے سے سنا گیا اور سمجھا گیا۔ جب آپ اپنے کسی پیار کرنے والے سے یہ بات کرتے ہیں تو اکثر افراد کا جواب مثبت اور حوصلہ افزا ہوتا ہے۔ تاہم، ایسا سو فیصد نہیں ہوتا۔ البتہ جب آپ اپنے مسئلے کے بارے میں مخلص ہو کر کسی سے مدد مانگتے ہیں تو جواب میں زیادہ تر آپ کو ہمدردی اور دیانت ہی وصول ہوتی ہے۔

ہمیں امید ہے کہ جب آپ اپنی پورن ایڈکشن کے بارے میں کسی قریبی کو بتائیں گے تو آپ کو اس کی جانب سے مثبت جواب ہی ملے گا۔ قطع نظر اس سے کہ آپ کے اعتراف کے بعد آپ کو ہمدردی اور تعاون ملتا ہے یا غصہ اور ڈانٹ ڈپٹ، اگر آپ پورن کی تکلیف اور مسائل سے آزاد زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے یہ قدم اٹھانا لازمی ہے۔

2- دستیاب ٹریٹمنٹ پروگرام میں شامل ہوں

اگر آپ پورن کے چنگل میں شدت سے گرفتار ہیں اور پورن لت سے چھٹکارے میں کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو باقاعدگی سے کسی قسم کے علاج (Treatment) کو جاری رکھنے کی ضرورت ہوگی۔ ٹریٹمنٹ کے معمول (روٹین) پر توجہ دیئے بغیر اس ہدف کا آنکھوں سے اوجھل ہونا اور دوبارہ پورن کے چنگل میں پھنسنا آسان ہوگا۔

کاؤنسلنگ / کوچنگ کے جاری سیشن یا پورن ریکوری کے لیے وقف میٹنگز ابتدا میں بہت خوفزدہ کرنے والی اور شرم انگیزی کا باعث بن سکتی ہیں۔ پورن سے چھٹکارے کے لیے مناسب ٹریٹمنٹ تلاش کرنے کے لیے کشادہ قلب اور جرأت چاہیے تاکہ آپ چند افراد کو اپنے پورن ایڈکشن کے بارے میں بتا کر ان سے مناسب ٹریٹمنٹ کے بارے میں درست رہنمائی لے سکیں۔ کسی ماہر کاؤنسلر یا کوچ سے رہنمائی لینے کے لیے آپ کو فیس ادا کرنی پڑے گی۔ لیکن، اس سے آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔ پورن چھوڑنے کے پروسیس میں اس کام کے لیے آپ کا خلوص بہت اہمیت رکھتا ہے۔ چنانچہ آپ مدد کے لیے مختلف طریقے تلاش کرتے رہیے، کیونکہ یہ انفرادی کا معاملہ ہے اور ایک طریقہ کسی کے لیے موثر ہوا تو کسی اور کے لیے کوئی اور طریقہ موثر ہو سکتا ہے۔ ایسے ہی کاؤنسلر / کوچ کا معاملہ ہے۔ نیز، پورن سے چھٹکارے میں آپ کسی بھی کاؤنسلر، کسی

دوست یا گروپ سے مدد لیجیے۔ اصل نکتہ یہ ہے کہ آپ کو اس پر بھروسہ کرنا ہوگا۔ خاص کر، ایسا فرد یا گروپ، جس سے آپ پہلے کبھی نہیں ملے۔

ٹریٹمنٹ میں شمولیت اور باقاعدگی اس ضمن میں ایک اہم اور طاقت ور مرحلہ ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے اوسطاً تین سے چھ مہینے تک ماہر کی بتائی گئی ٹریٹمنٹ جاری رکھتے اور دی گئی مشقیں کرتے ہیں، وہ اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

پورن چھوڑنے والے افراد کے گروپ میں شمولیت کے بعد جب ایسے لوگوں کے بارے میں پتا چلتا ہے کہ وہ پورن چھوڑ چکے ہیں تو خود بھی ترغیب ملتی ہے اور ان افراد سے جذباتی مدد حاصل ہوتی ہے۔ ایسے افراد سے مل کر اپنے اندر موجود شرمندگی کا احساس بھی کم ہوتا ہے تو کھل کر بات کرنے کی ہمت بھی پیدا ہوتی ہے۔ نیز، ”صحبت صالح تر اصالح کند“ کے مصداق، پورن سے نجات کے طریقوں پر عمل کرنے کی راہ آسان ہوتی ہے۔ اچھی صحبت پورن چھوڑنے کے پروسیس میں بہت ہی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ایسے گروپ میں شامل ہونے سے پورن چھوڑنے کا عمل مشکل نہیں لگتا بلکہ ایک نارمل عمل محسوس ہوتا ہے، کیونکہ آپ کے سامنے بہت سوں کی کامیابی کی سچی کہانیاں آتی ہیں کہ جو آپ ہی کی طرح کبھی پورن ایڈکشن کا شکار تھے مگر اب وہ اس سے آزاد زندگی گزار رہے ہیں۔ تب آپ کا یقین پکا ہوتا ہے کہ پورن سے چھٹکارا ممکن ہے۔ واہ!

مختلف ٹریٹمنٹ پروگرام اپنی ہیئت، طریق کار، وقت اور اخراجات میں مختلف ہوتے ہیں۔ بعض پروگراموں میں انفرادی طور پر کاؤنسلر، کوچ، ماہر صحت، تھیراپسٹ، سائیکولوجسٹ یا اسپیشلسٹ سے ملاقات کی جاتی ہے تو بعض اوقات مختلف گروپ میٹنگز منعقد کی جاتی ہیں جن میں شرکت کرنے والے افراد پورن چھوڑنے کی خواہش کا اظہار کرتے ہیں۔

یہ سوال اہم ہے کہ آپ کے لیے ٹریٹمنٹ کا کون سا طریقہ بہتر ہوگا؟ اس سوال کا جواب جاننے کے لیے آپ کو کچھ وقت اور توجہ لگانی پڑے گی۔ آپ کو یہ معلوم کرنا ہوگا کہ آپ کے علاقے/شہر میں کون کون سے طریقے دستیاب ہیں اور آپ کی اقدار، مزاج اور طرز حیات سے کون سا طریقہ زیادہ ہم آہنگ ہے۔ آپ کس ٹریٹمنٹ میں خود کو زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ آپ ان سے مل کر یا ان سے بات کر کے اپنی شخصیت کے اعتبار سے بہتر انتخاب کر سکتے ہیں۔

پورن ریکوری کے لیے اس وقت پوری دنیا میں درج ذیل طریقے زیادہ معروف ہیں:

- * انفرادی کاؤنسلنگ / کوچنگ
- * میرج کاؤنسلنگ / فیملی کوچنگ
- * وہ گروپس جو تھیراپسٹ یا ذہنی صحت کے ماہرین کی زیر نگرانی چل رہے ہیں
- * ”بارہ مرحلوں والا“ ریکوری گروپ
- * مذہبی بنیاد پر ریکوری گروپ
- * رہائشی ٹریٹمنٹ پروگرام
- * مخصوص ٹریننگ اور ورکشاپ

میری معلومات کے مطابق، پاکستان میں صرف انفرادی کاؤنسلنگ / کوچنگ ہی معروف ہے اور یہی دستیاب بھی ہے۔ آپ چاہے کوئی بھی دستیاب طریقہ اختیار کریں، اس کی مدد سے آپ اپنی انفرادی صورت حال، نوعیت اور اہداف و اقدار کے مطابق ایک درست ٹریٹمنٹ پلان تشکیل دے سکتے ہیں۔

ایک صاحب نے، جو پورن چھوڑنے میں کامیاب ہوئے، اس انتخاب کا تجربہ کچھ یوں بیان کیا:

- 1- میں ایک ایسے کاؤنسلر / کوچ کو تلاش کر رہا تھا جو پورن ایڈکشن سے بچاؤ کا ماہر ہو اور میں اسے کم از کم تین مہینے ہفتے میں کم از کم ایک بار ضرور ملوں۔
- 2- میں ایسے افراد سے کم از کم تین مہینے گا ہے گا ہے ملتا رہوں جو یہ بری لت چھوڑ چکے ہیں۔
- 3- تین مہینے بعد میں اپنے ریکوری پلان کا جائزہ لے کر یہ طے کروں کہ میں اس میں کیسا رہا، اور پھر ریکوری پروگرام کے اگلے مرحلے کی طرف بڑھوں۔

پھر، ان صاحب نے انفرادی کاؤنسلنگ / کوچنگ کے ساتھ گروپ میٹنگز میں بھی شرکت جاری رکھی جس سے انہیں پورن سے نجات میں بہت مدد ملی۔ یہاں یہ نکتہ ضرور ذہن میں رہے کہ جہاں مختلف افراد کے لیے مختلف ٹریٹمنٹ پلانز موثر ہوتے ہیں تو وہیں ایک پلان منتخب کرنے کے بعد وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کئی تبدیلیاں بھی کرنی پڑتی ہیں۔ دراصل، کوئی بھی ریکوری پلان

پتھر کی لکیر نہیں۔ ہر فرد کی شخصیت کے اعتبار سے اس میں رد و بدل کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے اس دوران آپ کو لچک اختیار کرنی ہوگی۔

3- پورن سے آزاد (پورن فری) ماحول بنائیے

پورن سے نجات کے پروسیس کے دوران پورن سے آزاد ماحول (Porn-Free Environment) تشکیل دینا بھی بہت ضروری عملی قدم ہے۔ پورن سے آزاد ماحول کا مطلب ہے کہ آپ کے لیے فوری طور پر پورن تک رسائی بہت مشکل ہو۔ یقیناً، اگر آپ چاہتے ہیں کہ پورن سے خود آزاد کر لیں تو اس کے لیے پورن کو اپنے گھر، دفتر اور دیگر جگہوں سے نکال باہر کرنا ہوگا۔ جیسے سگریٹ اور الکحل کے عادی کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ سگریٹ اور الکحل کو خود سے بہت دور رکھے، ایسے ہی پورن سے دوری بہت ضروری ہے۔ یعنی پورن تک رسائی اگر ناممکن نہیں تو کم از کم بہت مشکل ضرور ہو۔ یہ بہت ہی اہم اقدام ہے۔

جب آپ کا ماحول پورن سے آزاد ہوگا تو آپ آسانی سے بے سوچے سمجھے اسے استعمال نہیں کر پائیں گے۔ اس کے لیے آپ کو پورن سے ظاہری اور نفسیاتی دوری اختیار کرنا ہوگی۔ پورن کے بغیر ماحول میں رہ کر آپ نئی صحت بخش عادات اختیار کرنے کے لیے پُر جوش رہیں گے اور اس ماحول میں آپ کو لطف آئے گا۔

سگریٹ اور الکحل کے برخلاف، پورن دکان پر نہیں ملتی بلکہ یہ ہر وقت ہر جگہ بغیر پیسہ خرچ کیے دستیاب ہے۔ حتیٰ کہ آپ کی جیب میں موجود اسمارٹ فون بھی اس تک پہنچنے کا بہت آسان ذریعہ ہے۔ محض ایسی جگہوں سے دُور ہو کر کہ جہاں پورن اشیا فروخت کی جاتی ہیں، آپ پورن سے نہیں بچ سکتے۔ پورن سے بچاؤ کے لیے آپ کو سنجیدہ اور سخت اقدامات کرنا ہوں گے۔ جس لمحے آپ کا جی پورن کو چاہے، اس وقت آپ کو اس خواہش کو پرے دھکیلنا پڑے گا۔

جب معاملہ پورن سے آزاد ماحول کا ہو تو اسے سادہ الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے:

اس سے پاک صاف ہو جائیے۔

اسے روک دیجیے۔

اس سے دور ہو جائیے۔

آئیے، دیکھتے ہیں کہ یہ تینوں کام ہم کیسے کر سکتے ہیں۔

اس سے مکمل پال ہو جائیے۔ آپ کے گھر، دفتر، کار یا کسی اور جگہ پر جتنی اور جیسی بھی پورن ہے، اسے مکمل طور پر چھوڑ دیجیے۔ وہ تمام مقامات جہاں آپ کی پورن تک رسائی ممکن ہو، ان سے حتی الامکان گریز کیجیے۔ ہر قسم کے پورن میگزینز، کتابیں، ویڈیوز، ڈی وی ڈی، کمپیوٹر فائلیں، کیبل پورن وغیرہ، ان چیزوں کو ایک زہر سمجھیے۔ پورن آپ کی زندگی کو زہر آلود کر رہا ہے اور زندگی کو صحت بخش اور ماحول کو روشن بنانے کا یہی طریقہ ہے کہ اس سے مکمل طور پر چھٹکارا پالیا جائے۔

ان تمام چیزوں سے اپنے گھر بار، دفتر وغیرہ کو پاک صاف کرنے پر آپ جذباتی طور پر الجھ سکتے ہیں۔ اس موقع پر پستی، خوف اور غصے کا احساس عام سی بات ہے۔ دراصل، آپ ایک پرانا تعلق ختم کر رہے ہیں، ایک ایسا تعلق جس سے آپ بہت لطف حاصل کرتے رہے ہیں۔ بعض پورن استعمال کرنے والے برسوں اس قسم کی چیزیں جمع کرنے میں لگا دیتے ہیں اور ان سے ان کا خود بخود ایک جذباتی تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ کچھ اور افراد یہ سمجھتے ہیں کہ پورن چھوڑنے کے عمل کے دوران انہیں سہارے کے لیے کچھ نہ کچھ پورن کی ضرورت پڑے گی، کیونکہ ایک دم پورن چھوڑنا ان کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ ان کے ذہن میں نشے اور سکون آور دوائیں ہوتی ہیں جو یک لخت چھوڑی جائیں تو شدید ذہنی اور جذباتی کرب کا باعث بنتی ہیں۔ ان چیزوں کی صفائی کے نتیجے میں حقیقتاً پورن چھوڑنا ممکن ہوتا ہے۔ یہ علیحدگی کا ٹھوس اور عملی اقدام ہے۔

مذکورہ چیزیں پھینکنا بعض پورن استعمال کرنے والوں کو ایسا ہی لگتا ہے جیسے وہ کسی پرانے دوست سے اپنی دوستی ختم کر رہے ہوں۔ ان احساسات کی شدت سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ پورن سے بہت زیادہ جذباتی اور جنسی ربط رکھتے ہیں۔ مستقل اور باقاعدگی سے پورن استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں کبھی کبھار پورن استعمال کرنے والے زیادہ آسانی سے پورن کا سامان ختم کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کے لیے یہ چیزیں ختم کرنا جذباتی طور پر چیلنج ہوتا ہے، انہیں اس موقع پر اپنے کاؤنسلر/ کوچ یا گروپ سے اس مسئلے کا تذکرہ کرنا چاہیے۔ اس طرح انہیں بروقت مناسب رہنمائی اور مدد مل سکتی ہے۔

ایک بار پورن چھوٹ گئی اور وہ پورن کے بغیر اپنی زندگی گزارنے کے قابل ہو گئے تو انہیں

سکون کا بھرپور احساس ہوتا ہے اور یہ رکھک بھی کہ انہوں نے ایک عظیم کارنامہ سرانجام دیا ہے۔ پورن چھوڑنے والے افراد یہ تسلیم کرتے ہیں کہ پورن سے متعلق چیزیں اگر ان کے قریب نہ ہوں تو پورن چھوڑنا بہت آسان ہوتا ہے۔ ماہرین بھی اس اقدام کی توثیق کرتے ہیں۔

اسے رول دیجیے۔ ایک مرتبہ جب آپ نے اپنا قریبی ماحول پورن سے پاک کر لیا تو اگلا مرحلہ اسے باہر ہی رکھنے کا ہے۔ پورن اور پورن سے متعلق تصاویر انٹرنیٹ، ٹیلی ویژن وغیرہ پر اچانک pop-up ہو جاتی ہیں۔ ایڈورٹائزنگ اور اینٹرنیٹ منمنٹ انڈسٹری جنسی اشتعال انگیز مناظر کا استعمال بے دریغ کرتی ہے۔ بہت سے ادارے بالغوں کی اشیا فروخت کرتے ہیں اور ان کے اشتہارات کیبل ٹی وی، میگزینز، ہائی ٹیک آلات وغیرہ پر دیئے جاتے ہیں۔ بہت سی کمپنیاں جن کا پورن سے دور کا بھی لینا دینا نہیں، اپنے گاہکوں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے جنسی بھڑک پیدا کرنے والے پوپ اپس (click baits) استعمال کرتی ہیں تاکہ لوگ وہ دیکھ کر ان کی ویب سائٹ پر آئیں۔

پورن چھوڑنے کے لیے مستقل محنت اور کوشش کی ضرورت ہے۔ ہم مشاہدات و مطالعات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پورن سے آزاد زندگی کامیابی سے گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے سامنے رکاوٹیں کھڑی کر دی جائیں۔ آپ کو پتا ہے اور آپ اس حقیقت کو یاد رکھیے کہ پورن اچانک، بغیر کسی خرچ کے، بہت آسانی سے آپ کے سامنے آسکتی ہے، لہذا اسے خود سے دور رکھنے کا ہر ممکن طریقہ استعمال کرنا ہوگا۔ پورن سے آزاد ماحول کی تشکیل کے لیے درج ذیل تجاویز پر آپ کی اچھی رہنما ثابت ہوں گی۔

پورن کی اچانک نمائش (exposure) کے امکانات کم کرنے کے طریقے

.... پورن کی سبسکرپشن (اگر لی ہوئی ہے تو) ختم کر دیجیے۔

.... فیملی اور اینڈ انٹرنیٹ سروس لیجیے۔

.... اپنا ای میل ایڈریس بدل لے۔

.... اپنے کمپیوٹر پر سائبر کنٹرول انسٹال کیجیے۔

.... اپنا کمپیوٹر گھر میں ایسی جگہ رکھیے جہاں سب کا آنا جانا ہو۔

.... نئی ہارڈ ڈرائیو یا کمپیوٹر خریدیے۔

- کمپیوٹر اسی وقت استعمال کیجیے کہ جب آپ کے قریب کوئی فرد ہو۔
- وہ ٹیلی ویژن پروگرام پیکیجیز خریدیے جو پورن سے آزاد ہوں۔
- اوٹی ٹی پلیٹ فارمز (بالخصوص پورنو گرافک سروسز) کی سبسکریپشن ختم کر دیجیے۔
- ٹیلی ویژن دیکھنا بند کر دیجیے، ورنہ کم سے کم تو ضرور کیجیے۔
- پورن والے چینلز بلاک کر دیجیے۔

- ایسے راستے سے نہ جائیے جہاں ویڈیو سینٹر ہو۔
- جو دوست یا فرد پورن استعمال کرتا ہے، اس کے پاس جانا چھوڑ دیجیے۔
- اپنے یار دوستوں کو تنبیہ کر دیجیے کہ وہ آپ کو پورن لنکس یا ویڈیوز قطعاً نہ بھیجیں۔

پورن چھوڑنے کا عمل آسان کرنے کے لیے پورن کی نمائش روکنے کے لیے اقدامات کرنا ضروری ہیں۔ آپ جتنا زیادہ اپنے سسٹم میں اس کو گھسنے کی اجازت دیں گے، آپ اتنا زیادہ پورن کی خواہش کریں گے۔ پھر، یہ خواہش بھی ایک جگہ نہیں ٹھہرے گی، بڑھتی رہے گی۔

اس سے منہ پھیر لیجیے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ پورن سے خلاصی کے لیے آپ کتنی ہی سخت محنت کیوں نہ کر رہے ہوں اور آپ نے پورن سے آزاد ماحول بھی تشکیل دے لیا ہو، مگر پھر بھی یہ گاہے گاہے آپ کے سامنے آسکتی ہے۔ آپ کارڈ رائیو کر رہے ہیں تو بلند عمارت پر لگے اشتہار پر بنی اشتہا انگیز خاتون پر نظر پڑ جاتی ہے۔ یوٹیوب دیکھتے ہوئے اچانک کسی پوپ سگر کے گانے کا اشتہار چلنا شروع ہو جاتا ہے جو آپ کو پورن اسٹار کی یاد دلاتا ہے۔ آپ ہفتہ وار میگزین دیکھنا شروع کرتے ہیں تو چند صفحات پر دو شیزائیں پرکشش لباس میں دل بھانے والے انداز میں کھڑی آپ کی توجہ حاصل کر لیتی ہیں۔ ایسے میں کیا کریں؟

پورن مناظر سے مکمل طور پر بچنا ناممکن ہے۔ ایسے میں آپ کے لیے بہترین لائحہ عمل یہ ہے کہ جتنی جلدی ہو سکے، اسے بند کر دیں یا اپنا چہرہ پھیر لیں۔ ضروری نہیں کہ جس شے کا وجود ہے، ہم ہر وقت اسے یاد رکھیں۔ ہم شعوری اور لاشعوری طور پر، جب صبح اٹھتے ہیں تو یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ کس پر توجہ دینی ہے اور کس پر توجہ نہیں کرنی۔ بہت کم چیزوں پر توجہ دیتے ہیں اور بہت زیادہ چیزیں ہم عدم توجہ کے خانے میں ڈال دیتے ہیں۔ پھر، اس خانے کو نظر انداز

کر دیتے ہیں۔ پورن کے مناظر کو بھی عدم توجہ کی خانے میں ڈال دیجیے۔ عدم توجہ کے خانے میں ڈالنے کا مطلب ہے کہ آپ اس قسم کی چیزوں پر کوئی توجہ اور توانائی صرف نہیں کریں گے۔ ایسا ہو تو فوراً آنکھیں بند کر لیجیے اور دوسرا چینل بدل دیجیے یا بند کر دیجیے۔ یہ بہت اہم ہے کہ پورن اور آپ کے درمیان ہمیشہ ایک حجاب اور فاصلہ رہے۔

اپنے ماحول سے پورن کو بے دخل کرنے اور پورن سامنے آنے پر فوراً اپنی نظریں بدل لینے جیسے اقدامات آپ کو پورن سے دور رکھنے میں بہت معاون ہوں گے۔ پورن سے آپ کا فاصلہ جتنا زیادہ ہوگا، اتنا ہی آپ صحت بخش، خوشگوار اور اپنی اقدار و اہداف سے ہم آہنگ زندگی گزارنے کے قابل ہوں گے۔

4- چوبیس گھنٹے معاونت اور احتساب کا نظام تشکیل دیجیے

جیسے آپ نے خود کو اچانک پورن کی نمائش پر چوکنارکھا، ایسے ہی آپ اپنے اندر پائی جانے والی پورن کی خواہش سے بھی نمٹنے کے لیے تیار رہیں گے۔ یہ خواہش کسی بھی وقت بھڑک سکتی ہے۔ بعض افراد اس بھڑک پر گہری سانس لیتے اور دس تک الٹی گنتی گنتے ہیں تو ان کی اس خواہش کی شدت گھٹ جاتی ہے۔ لیکن بہت سے پورن استعمال کرنے والوں کو اس سے کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ پورن کی بھڑک اتنی طاقت ور ہوتی ہے کہ اسے تہا روکنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ البتہ آپ کے ساتھ معاون ٹیم ہے تو اس خواہش کے وقت آپ اس سے مدد لے سکتے ہیں۔ یہ بہت موثر طریقہ دیکھا گیا ہے۔

آپ اس سلسلے میں اپنے کاؤنسلر/کوچ، قابل بھروسہ دوست، پورن ریکوری گروپ ممبرز، تھیراپسٹ وغیرہ سے مدد کا کہہ سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنے ہم جولیوں میں سے کسی سنجیدہ ساتھی کو اپنا **Accountability Partner** بھی بنا سکتے ہیں۔ یہ ساتھی آپ کے احتساب کی ذمے داری ادا کرے گا۔

ہماری رائے ہوتی ہے کہ آپ اس کے لیے ایک سے زائد افراد سے مدد لیجیے، مگر وہ دو چار سے زیادہ نہ ہوں۔ ایک ساتھی کا نقصان یہ ہے کہ جب آپ کو اس کی ضرورت ہے، ہو سکتا ہے کہ وہ اس وقت مصروف ہو۔ بہت زیادہ ساتھی ہوں گے تو ان کے مشوروں کی تعداد آپ کو منتشر انخیال

کردے گی۔ پورن لت سے چھٹکارے کے دوران آپ پریشان ہو جائیں گے۔ چند مگر ایسے افراد کا انتخاب کیجیے جو چند مگر مخلص، سنجیدہ اور پختہ کار ہوں۔ وہ آپ کے بارے میں خوب جانتے ہوں اور آپ کسی حد تک ان کے قریب بھی ہوں۔

بعض افراد کے شریک حیات بھی اچھے احتسابی ساتھی ثابت ہوتے ہیں، لیکن یہ ضرور خیال رہے کہ خاص طور پر بیویاں جذباتی ہوتی ہیں اور زیادہ تر مسئلہ سمجھے بغیر فوراً غصے میں آ جاتی ہیں۔ یوں مسئلہ حل ہونے کی بجائے مزید بگڑتا ہے۔ شوہر جو پورن ایڈکشن کا شکار ہے، وہ الجھ کر پورن کا استعمال زیادہ کر دیتا ہے۔ البتہ آپ اپنے شریک حیات کو بہتر سمجھتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ وہ فوری رد عمل دینے کی بجائے تحمل سے بات سن کر، سمجھ کر مشورہ دینی کی صلاحیت رکھتی ہے تو بات کرنے میں کوئی حرج نہیں، بلکہ سب سے بہتر ہے۔ عام طور پر، بیگمات کے پاس اپنے شوہروں کے ہر طرح کے مسائل کا ایک ہی حل ہوتا ہے... غصہ۔

5- اپنی جذباتی اور جسمانی صحت کی حفاظت کیجیے

پورن چھوڑنے کا عمل جسمانی اور جذباتی کرب کا باعث بن سکتا ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے پورن استعمال کرتے ہیں، پورن چھوڑنے پر ان کے اندرونی پستی کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں جیسے الکحل یا کوکین وغیرہ کے بڑے عادی افراد میں یہ نشے چھوڑنے پر پیدا ہوتی ہیں۔ جیسے طویل عرصہ ڈرگ استعمال کرنے اور پھر چھوڑنے پر ان سابقہ نشے بازوں کے دماغ میں ریکوری کے مثبت اثرات واپس آنے میں وقت لگتا ہے، ایسے ہی طویل عرصہ پورن استعمال کرنے والوں کے دماغ بھی بہتری میں وقت لیتے ہیں۔ ریکوری کے ایام اور نفسیاتی مطابقت کے دوران سابقہ پورن استعمال کرنے والوں میں چڑچڑاپن اور بے خوابی کا بڑھ جانا، عام بات ہے۔

پورن ریکوری کے دوران جو جذباتی اور جسمانی مسائل پیدا ہوتے ہیں، ان سے نمٹنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پورے اہتمام سے خود کو صحت مند رکھنے کے لیے مثبت اقدامات کیے جائیں۔ مضبوط جسم، ذہن اور روح رکھنے والے افراد نہ صرف جلد پورن سے شفا یاب ہو جاتے ہیں، بلکہ ان میں پورن سے بچاؤ کے نئے طریقے دریافت کرنے اور زندگی میں آگے بڑھنے اور اپنے اہداف حاصل کرنے کی زیادہ توانائی بھی پائی جاتی ہے۔

اگرچہ ہم سب ہی اپنی صحت کی حفاظت کے بنیادی طریقوں سے واقف ہوتے ہیں، لیکن پورن ایڈکشن کے دوران ہم کچھ وقت کے لیے ان اصولوں کو بھول جاتے ہیں۔ اس کا بہت امکان ہے کہ آپ بھی پورن استعمال کے دوران ان اصولوں کو نظر انداز کر رہے ہوں۔ اس لیے، کتاب کے موضوع کی مناسبت سے ہم یہاں صحت کے ان چند بنیادی اصولوں کا تذکرہ یاد دہانی کے طور پر کر رہے ہیں۔

* اس آپ کی جسمانی اور جذباتی صحت جیسی ہے، اس بارے میں ماہر اور مستند معالج سے رجوع کیجیے۔ اسٹریس دور کرنے اور اپنی صحت بہتر کرنے کے لیے درکار اقدامات پر عمل کیجیے۔

* اگر آپ باقاعدگی سے ورزش نہیں کرتے تو اب یہ وقت ہے کہ آپ کسرت شروع کر دیں۔ روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے بدن مضبوط ہوتا ہے، اسٹیمینا بڑھتا ہے اور لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسمانی کسرت سے اعصابی نظام بھی قوی ہوتا ہے اور ذہنی دباؤ کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آپ جاگنگ، تیراکی وغیرہ جو بھی کریں، ورزش آپ کے منفی جذبات (اینزائی، الجھن، گھبراہٹ، ڈپریشن، پستی وغیرہ) کو ختم کرنے میں آپ کی بہت مدد کرے گی۔ یہ منفی احساسات پورن چھوڑنے کے عمل کے دوران بڑھ جاتے ہیں۔

* ورزش کا آغاز کرنے لگیں تو اپنے ساتھ کسی دوست یا بہن بھائی کو بھی شامل کر لیجیے۔ اس طرح ورزش میں باقاعدگی کی موٹیویشن ملتی ہے۔ اگر آپ پورن ریکوری گروپ میں شامل ہیں تو اپنے قریب ایسے ممبر کے ساتھ مل کر ورزش کا پروگرام طے کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ہی اچھا رہے گا۔ دو یا دو سے زیادہ افراد ورزش کریں تو وہ ایک دوسرے کو تحریک دیتے رہتے ہیں، کیونکہ ایک آدمی کا شکار شیطان زیادہ آسانی سے کر لیتا ہے۔

* دن میں (چوبیس گھنٹے میں) کم از کم سات گھنٹے معیاری نیند لینے کی کوشش کیجیے۔ پوری نیند سے جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے تو درست فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض افراد کو پورن ریکوری کے دوران زیادہ نیند آتی ہے، کیونکہ اس

پروسیس کے دوران پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ (اسٹریس) سے ان کے اعصاب جلد تھک جاتے ہیں۔

* اپنی کھانے کی عادات کا جائزہ لیجیے اور ضروری تبدیلیاں کیجیے۔ بہتر ہوگا کہ کسی ماہر غذائیات (Nutritionist) سے مل کر اس سے اپنی مصروفیات، عادات اور رویوں کے مطابق غذائی چارٹ بنوالیں۔ آدمی کے صحت بخش غذائی معمولات اس کو جسمانی اور جذباتی طور پر بہتر محسوس کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

* ذہنی دباؤ کم کرنے والے طریقے جانئے تاکہ اس دوران آپ اسٹریس سے اچھی طرح نمٹ سکیں۔ یہ طریقے بہت سادہ اور آسان ہیں، اور آپ چند منٹ میں سیکھ سکتے ہیں۔ ماسٹرفلننس اور یوگا اس کے لیے بہت مفید ہیں، اور ہر آدمی ہر جگہ کر سکتا ہے۔ شہر میں اسٹریس مینجمنٹ کی ورکشاپس میں بھی شرکت کیجیے۔

* پورن ریکوری کے دوران اگر کوئی غیر معمولی کیفیت پیدا ہو تو اسے نظر انداز نہ کیجیے، بلکہ فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کیجیے۔ بعض افراد میں اس کے ضمنی اثرات سامنے آ جاتے ہیں جو ابتدا میں بہت معمولی ہوتے ہیں۔ لیکن، ان پر ابتدا میں توجہ دے کر علاج کی تدبیر نہ کی جائے تو یہ مسائل بڑھ سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں، ”ٹھیک ہو جائے گا“ کا رویہ بہت ہی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

پورن چھوڑنے کے عمل کے دوران اپنی صحت کو بہتر رکھنا ایک اضافی انعام ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے بڑھ کر میں کہنا چاہوں گا کہ صحت مندی کی فکر کرنے والے افراد زیادہ جلد پورن چھوڑنے کے قابل ہوتے ہیں اور وہ پورن کی طرف واپسی کی جذباتی بھڑک کا مقابلہ بھی بہتر طور پر کر لیتے ہیں۔ دراصل، اپنی صحت کا شعور بہت بڑی نعمت ہے اور اس شعور کے باعث آدمی پورن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ہر جتن کرتا ہے۔ کمزور جسم اور اعصاب رکھنے والا انسان نہ تو پختہ فیصلہ کر پاتا ہے اور نہ ہی اس پر قائم رہ پاتا ہے۔

پورن ریکوری کے پروسیس کا یہ لازمی حصہ ہے کہ اپنی جسم اور جذبات کی حفاظت کی جائے اور جب بھی صحت کا کوئی مسئلہ سامنے آئے تو اس سے نمٹا جائے۔ جب ناخوشگوار جذباتی کیفیات پیدا ہوتی ہیں (مثلاً بیزاری، تنہائی، تشویش، الجھن، غصہ یا دباؤ) تو پورن کی طرف واپسی آسان

ہوتی ہے۔ پورن چھوڑنے میں کامیابی یا ناکامی کا براہ راست تعلق آپ کے احساسات اور ان سے پیدا ہونے والے جذباتی رد عمل سے ہے۔

جب آپ اپنے لیے چستی کے ساتھ وہ کام کرتے ہیں کہ جن سے آپ کو جسمانی و جذباتی طور پر اچھا محسوس ہو، تو پورن سے دور رہنا آسان ہوتا ہے۔ آپ کوئی بھی صحت بخش سرگرمی اختیار کیجیے، جیسے جاگنگ، کرکٹ یا کوئی اور کھیل، باغبانی، ہائیکنگ، یوگا... ان سرگرمیوں سے آپ کی خود اعتمادی اور خود توفیری میں اضافہ ہوتا ہے اور پورن چھوڑنے سے پیدا ہونے والے کرب سے نمٹنا آسان لگتا ہے۔

ہاں، یہ ضرور ہے کہ اکثر افراد کو پورن چھوڑنے کی کوشش کے ساتھ کوئی صحت بخش سرگرمی شروع کرنا بہت مشکل دکھائی دیتا ہے۔ لیکن، جلد ہی یہ ادراک ہو جاتا ہے کہ صحت بخش سرگرمی اختیار کرنے سے جو توانائی پیدا ہوتی ہے، وہ پورن چھوڑنے کی کوشش میں خرچ ہونے والی توانائی سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح، توانائی کا اضافی ذخیرہ جمع ہوتا ہے۔ یوں پورن چھوڑنا نہ صرف آسان تر ہو جاتا ہے، بلکہ طویل عرصے تک اس سے بچنا ممکن رہتا ہے۔

6- اپنے جنسی مسائل کا علاج کرایئے (اگر کوئی ہوں تو)

پورن چھوڑنے کے چھ بنیادی عملی اقدامات میں آخری اقدام یہ سمجھنا ہے کہ پورن استعمال سے آپ کے جنسی رویے اور برتاؤ پر کیا منفی اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں، پورن سے پہلا ٹاکرا عموماً کم عمری میں ہو جاتا ہے، اس لیے اکثر افراد نے جنس کے بارے میں جو کچھ سیکھا اور جانا ہوتا ہے (سیکس ایجوکیشن) وہ حقیقی زندگی کے تجربات سے بالکل مختلف بلکہ متضاد ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ نے پورن سے جو جنسی عادات اور یقین اپنے اندر تشکیل دیے ہوتے ہیں، وہ پورن کی دنیا سے تعلق رکھتے ہیں، حقیقی دنیا میں اصلی رومانی روابط اور تعلقات سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

اگر آپ طویل عرصے تک پورن دیکھتے رہے ہیں یا روزانہ اس کا استعمال رہا ہے تو سیکس کے بارے میں آپ کی سوچ اور برتاؤ پورن سے متاثر شدہ ہوں گے۔ بد قسمتی سے پورن دیکھنے سے اس کا بڑھاوا پیدا ہوتا ہے اور اس میں آدمی دھنستا رہتا ہے۔ پورن دیکھنے سے جو جنسی

پیغامات ملتے ہیں، وہ کوئی یا چھی عادت اختیار کرنے یا پورن سے بچنے میں مددگار نہیں ہوتے کہ جن کا آدمی کی حقیقی زندگی سے کچھ تعلق ہو۔ حتیٰ کہ جب پورن چھوڑنا چاہتے ہیں تب بھی پورن کے پرانے پیغامات (جو آپ کے ذہن میں جمے ہوئے ہیں) آپ کی حقیقی جنسی زندگی کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔

پورن سے تشکیل پانے والے جنسی رویے اور برتاؤ کا اثر پورن چھوڑنے کے فوری بعد ختم نہیں ہوتا، بلکہ تا دیر جاری رہتا ہے۔ پورن سے تخلیق ہونے والے جنسی یقین تباہ کن ہوتے ہیں۔ آپ کو اس کے لیے خاصی محنت کرنی ہوگی تاکہ آپ سیکس کی تعریف دوبارہ کر سکیں، سیکس سے مربوط خیالات بدل سکیں، اور سیکس کے بارے میں پرانے رویوں کو درست کر سکیں۔ اس پر آپ کو بہت وقت لگانا ہوگا اور محنت لگانی ہوگی۔

سیکس کے بارے میں درست اور صحیح رویوں اور یقینوں کی تشکیل کے کئی طریقے ہیں۔ آپ جنسی صحت کے بارے میں مستند معلوماتی کتابیں پڑھ سکتے ہیں۔ کسی ماہر معالج (Sexologist) سے رہنمائی لے سکتے ہیں۔ سیکس تھیراپسٹ سے اس بارے میں جان سکتے ہیں۔ آپ ایسے قابل بھروسہ دوست سے بھی رہنمائی لے سکتے ہیں جو شادی شدہ ہے اور سنجیدہ علمی مزاج رکھتا ہے۔ کسی حد تک علما بھی جنس کے بارے میں اسلامی تعلیمات کا شعور دے سکتے ہیں۔ (اس موضوع پر کئی کتابیں اردو میں بھی موجود ہیں۔)

صحت بخش جنسی تجربات اور جذباتی رومان سے واقفیت بھی بہت مددگار ہوتی ہے۔ آپ کے لیے درست جنسی شعور پورن سے چھٹکارے میں بہت معاون ہوگا۔ جب آپ کو معلوم ہوگا کہ پورن سے تشکیل کردہ جنسیت (sexuality) اور صحت بخش حقیقی جنسیت میں کیا فرق ہے تو آپ کئی غلط فہمیوں سے باہر نکل آئیں گے اور بہت سے مسائل سے محفوظ رہیں گے۔

اگلے صفحے پر دیئے گئے چارٹ میں پورن سے تشکیل کردہ رویے اور برتاؤ اور صحت بخش رویے اور برتاؤ کے درمیان کلیدی فرق بیان کیا گیا ہے۔ یہ تصورات پڑھنے کے بعد آپ حیران رہ جائیں گے کہ پورن سے کتنے غیر حقیقی اور مضر صحت یقین اور رویے تشکیل پاتے ہیں۔ ان سے اگر ناواقفیت رہے تو آدمی کی جسمانی، جذباتی، روحانی صحت تو خراب ہوتی ہی ہے، ازدواجی زندگی بھی برباد ہو سکتی ہے؛ اور اکثر ہوتی ہے۔

کیا آپ کو یہ فرق معلوم ہے؟

پورن سے تشکیل شدہ سیکس کے مطابق	صحت بخش سیکس کی روشنی میں
سیکس کا مطلب ہے، کسی کو استعمال کرنا	سیکس کا مطلب ہے، کسی کا خیال رکھنا
کسی کے ساتھ کرنا	اپنے شریک حیات سے شیئرنگ
کسی دوسرے کے ساتھ ادا کرنا	ایک نجی اور پوشیدہ تجربہ
ایک بھڑک ہے	ایک فطری خواہش
ایک عوامی چیز	ذاتی اثاثہ
دوسروں کو دیکھنا	اصلی اور حقیقی تعلق
سیکس محبت سے ہٹ کر ہے	سیکس محبت کا ایک اظہار ہے
تکلیف دہ ہو سکتا ہے	یہ خوشگوار ہے
جذباتی تعلق سے خالی	جذباتی قرب سے بھرپور
کسی بھی وقت ہو سکتا ہے	مخصوص شرائط لازمی ہیں
غیر محفوظ ہے	محفوظ ہے
ذلت آمیز ہوتا ہے	عزت اور آبرو محفوظ رہتی ہے
غیر ذمے دارانہ ہو سکتا ہے	ذمے داری ساتھ کیا جاتا ہے
اخلاقیات سے عاری	اخلاق اور اقدار کے تابع
صحت بخش گفتگو کا فقدان	صحت بخش گفتگو لازمی ہے
دھوکا اور چال بازی کے ساتھ	دیانت کے ساتھ
تصور کی بنیاد پر	تمام حواسِ خمسہ کی شمولیت کے ساتھ
کوئی اخلاقی حدود نہیں	اخلاقی حدود کے اندر
دوہری (منافقانہ) زندگی	جو آپ فطرتاً ہیں
آپ کی اقدار کے خلاف	آپ کی اقدار کا انعکاس
شرمندگی محسوس ہوتی ہے	خود تو قیصری برہمتی ہے
جذباتی تسکین ہے	طویل مدتی سچی تسکین ہے

سیکس کے صحت بخش تصور کی تشکیل کے ساتھ ساتھ ان جنسی رویوں کو روکنا بھی ضروری ہے جو پورن استعمال کو بڑھا دیتے ہیں۔ چنانچہ پورن دیکھنے والے حقیقی زندگی میں جنسی فعل کرنے میں پریشان رہتے ہیں کہ کیسے کیا جائے اور کیا کریں، کیا نہ کریں۔ بہر کیف، اس چیز کو سمجھنے میں وقت لگتا ہے کہ جنسی احساسات اور بھڑک کے وقت کیا کریں۔

جنسی اظہار کے فیصلے کا انداز... ہر فرد کا انفرادی معاملہ ہے۔ ایک انداز ایک فرد کے لیے مناسب ہو سکتا ہے تو ضروری نہیں کہ وہ دوسروں کے لیے بھی کارآمد ہو۔ پورن کی شدید کشش کی وجہ سے پورن چھوڑنے کے دوران پورن کی طرف کھنچاؤ پیدا ہو سکتا ہے، بلکہ اکثر شدید ہوتا ہے۔ ایسے میں ہمارا مشورہ یہ ہوگا کہ کسی مستند اور تربیت یافتہ کاؤنسلر یا کوچ سے رابطہ کیا جائے۔ وہ آپ کی انفرادی مزاج، ماضی، دورانیہ، عادات، شخصیت، یقین وغیرہ کا جائزہ لے کر بہتر لائحہ عمل تجویز کر سکتا ہے۔

سیکس سے وقفہ

اگر آپ کی جنسیت (sexuality) پورن استعمال کی وجہ سے بہت زیادہ الجھ گئی ہے تو بہتر ہوگا کہ پورن چھوڑنے کے ساتھ آپ کچھ عرصے کے لیے اپنے شریک حیات سے جائز سیکس بھی روک دیں۔ ماہرین اکثر ایسے موقع پر جائز جنسی تعلق میں بھی وقفہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، خاص کر ان افراد کو جو پورن ایڈکشن کے باعث شدید جنسی رویے کا اظہار کرتے ہوں۔ اسے **Break from sex** کہا جاتا ہے، جسے ہم اردو میں ”سیکس سے وقفہ“ کہہ سکتے ہیں۔ یہ وقفہ چند ہفتوں سے کئی مہینوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ مشاہدات و مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ پورن ریکوری کے عمل کے دوران یہ وقفہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کچھ عرصہ سیکس سے دوری ایک سرحد قائم کر دیتی ہے جو پورن کے اثرات سے نمٹنے میں بڑی موثر ہوتی ہے۔ پورن سے ملحق جنسی اظہار کے منفی انداز اگر جاری رہیں تو معاشرتی اور ازدواجی اعتبار سے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں اور اس کے منفی اثرات کو کم یا ختم کرنے کا ایک موثر طریقہ سیکس سے وقفہ کرنا ہے۔ اس طرح، یہ آگہی ہوتی ہے کہ پورن کے بغیر زندگی گزارنا ممکن ہے۔ سیکس سے وقفہ کر کے آپ سیکس نے ایسے طریقے جان جاتے ہیں جو

بھی پتا چلے گا کہ پہلے ہی مرحلے میں آپ کو کیا کرنا ہے تاکہ پورن میں دوبارہ پھنسنے کا خطرہ نہ رہے۔ آپ کو ایسے آزمودہ طریقے بھی معلوم ہوں گے جن سے آپ اس پلٹاؤ سے بچ سکیں۔

حقیقت یہ ہے کہ پورن چھوڑنے کا پروسیس کوئی سیدھا سادہ راستہ نہیں کہ ایک کے بعد دوسرا قدم اٹھایا، بلکہ اس سفر میں کامیابی ملتی ہے تو گا ہے گا ہے رکاوٹیں بھی سامنے آتی ہیں۔ یہ باتیں ذہن میں رکھیے اور ساتھ ہی اپنے ساتھ ہمدردی، معافی اور تحقیق کا جذبہ بھی شامل رکھیں تو ریکوری کا ہدف جلد حاصل ہو جائے گا۔ جب آپ اپنے ساتھ ہمدردی اور رحم کا معاملہ کرتے ہیں تو آپ کو پورن سے اپنے تعلق کے بارے میں بہت کچھ پتا چلتا ہے۔ اس سلسلے میں پرو ایکٹیو (Proactive) رویہ اختیار کرنے سے جب یہ دوبارہ پلٹ آئے گی تو شفا یابی کے سفر میں دوبارہ راستے پر آسکیں گے۔

پورن چھوڑنے میں کامیابی کے لیے آپ کو اس پلٹاؤ سے نمٹنے کا ماہر بننا پڑے گا اور اس سے بچاؤ کے نئے طریقے سیکھنا پڑیں گے۔ درست رویے اور اپروچ کی مدد سے آپ اس پلٹاؤ کے تجربے کو موقع میں بدلنے کے قابل ہو جائیں گے۔ یوں، آپ کا وقار محفوظ رہے گا اور آپ اعلیٰ تر مقصد کے لیے پورن کے بغیر زندگی گزارنے کے عادی ہو جائیں گے۔

”پورن پلٹاؤ“ کیا ہے؟

”پورن واپسی“ یا Porn Relapse کی وضاحت یوں کی جاتی ہے کہ یہ ”پورن استعمال کے سابقہ مسئلے میں دوبارہ مبتلا ہونا“ ہے۔ اگر کئی مہینے یا چند سال پورن کا استعمال نہ کرنے کے بعد آپ دوبارہ پورن دیکھنے لگے ہیں تو ”پورن پلٹاؤ“ کا شکار ہو گئے ہیں۔

پورن پلٹاؤ کے کئی طریقے ہیں جن میں تھوڑا سا پورن میگزین نظر سے گزرنے اور چند منٹ پورن منظر دیکھنے سے لے کر جنسی بھڑک دور کرنے کے لیے باقاعدگی سے پورن کا استعمال شروع کر دینا تک شامل ہیں۔ زیادہ تر افراد جو کم وقت کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں یا کبھی کبھار غیر ارادی طور پر اس سے گزرتے ہیں، ان کے لیے ریکوری کے دوران خطرہ کم ہوتا ہے۔ معمولی پورن استعمال پر اگر آدمی کی توجہ پورن پر بڑھ جائے تو یہ اس کے لیے ایک طرح سے تنبیہی اقدام بھی ہوتا ہے کہ وہ پورن ریکوری کو ہلکانہ لے، کیونکہ وہ کبھی بھی پورن والے رویے اور برتاؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

پورن کی بھڑک اگر کئی ہفتے یا مہینے جاری رہے اور اس میں جنسی انگینت اور انزال بھی شامل ہو تو ایسا آدمی دوبارہ باقاعدہ پورن استعمال میں مبتلا ہو سکتا ہے اور اس کے لیے اس بھڑک کو ختم کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آدمی ایک بار پورن سے دُور ہو کر وقت گزار چکا ہو اور دوبارہ اس کا جذباتی اور جنسی تعلق پورن سے جڑ جائے تو وہ پورن ایڈکشن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ relapse دیر تک جاری رہے تو پورن کی خواہش بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں آدمی کے اندر مشکل برتاؤ جنم لیتا ہے؛ اور وہ پہلے سے زیادہ وقت زیادہ بار پورن دیکھنا شروع کر سکتا ہے۔ یہ چیز اس کے لیے پہلے سے زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

پورن کی طرف واپسی کیوں ہوتی ہے؟

جو لوگ پورن کا استعمال چھوڑنے کے دوران جذباتی کرب اور تکلیف سے گزرتے ہیں، خواہ پورن چھوڑنے کے لیے کتنے ہی پُر جوش ہوں، وہ خاص طور پر دوبارہ پورن استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ پورن ایک مزمن (پرانی) بیماری کی طرح ہے جو محض پورن چھوڑنے کا ارادہ کرنے سے ختم نہیں ہوتی۔ جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں، طویل عرصہ پورن استعمال کرنے سے دماغ میں ویسی ہی کیمیائی تبدیلیاں ہوتی ہیں جیسی الکحل، ڈرگ، افیون وغیرہ استعمال کرنے سے ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے، یہ تبدیلیاں بہتر ہونے اور دماغ کو اپنی فطری حالت میں آنے کے لیے وقت چاہیے۔

سابق پورن استعمال کرنے والوں میں پورن استعمال کرنے کی اشتہا بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ پورن چھوڑنے کے کئی مہینے، بلکہ کئی کئی سال بعد بھی ان کے اندر باقی رہتی ہے۔ پورن سے منسلک احساسات، حالات اور خیالات ان کے اندر پائے جاتے ہیں اور اس معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔ ماضی میں انہوں نے پورن سے جو جنسی لذتیں حاصل کی ہیں، وہ ان کے دماغ کے نہاں خانوں میں پیوست ہوتی ہیں، اور کبھی بھی عملی زندگی میں عود کر آ سکتی ہیں۔ جیسے کبھی سگریٹ یا الکحل پینے والا آدمی چاہے کئی سال پہلے سگریٹ یا الکحل چھوڑ چکا ہو، کسی محفل میں سگریٹ کا دھواں سونگھ کر یا الکحل کی بوتل دیکھ کر دیکھ کر برا بیچختہ ہو جاتا اور شدت سے سگریٹ یا الکحل تک رسائی حاصل کرنا چاہتا ہے۔

پورن کی لت میں مبتلا فرد کے ساتھ بھی ایسا ہی معاملہ ہے۔ جب پورن کے ساتھ آپ کا جنسی تعلق بن جاتا ہے تو ممکن نہیں کہ آپ زندگی بھر اسے کبھی یاد نہ کریں۔

پورن ریکوری کے دوران پورن پلٹاؤ کا امکان بہت زیادہ رہتا ہے، کیونکہ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں، وہاں ہر طرف جنسی ہڑک پیدا کرنے والی چیزیں (اشتہارات، ڈرامے، یوٹیوب تھمب نیلز، پوپ آپس وغیرہ) ہمارے تعاقب میں ہیں۔ ان چیزوں میں جو تصاویر اور مناظر پیش کیے جاتے ہیں، وہ پورن کے ذیل میں تو نہیں آتے مگر جنسی انگینت پیدا ضرور کرتے ہیں۔ اور جنسی انگینت پورن کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ کہنے دیجیے کہ ان چیزوں کا آپس میں گہرا زنجیری تعلق ہے، جس کی انتہا پورن ہے۔

جن افراد نے ڈرگ اور الکحل کا نشہ چھوڑا اور پورن چھوڑنے کے عمل سے گزر رہے ہیں، وہ بتاتے ہیں کہ ڈرگ اور الکحل کے مقابلے میں پورن چھوڑنا ان کے لیے بہت مشکل ہے، کیونکہ وہ جس ماحول میں رہتے ہیں وہاں ہر وقت چاروں طرف سے ایسے پیغامات کی بوچھاڑ ہو رہی ہے جس سے جنسی بھڑک پیدا ہوتی ہے اور پھر بے اختیار پورن دیکھنے کا جی چاہتا ہے۔ ڈرگ یا الکحل کا حصول بہت مشکل ہے، لیکن پورن کا نشہ کرنے کے لیے آپ کو کہیں جانے کی ضرورت نہیں، یہ نشہ آپ کی جیب میں مفت میں ہر وقت پایا جاتا ہے۔

بہت سے افراد پورن سے اپنے تعلق کو ہلکا لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ پورن ریکوری کے دوران ان کے لیے کسی بھی مزاحمت کا مقابلہ کرنا مشکل نہیں ہوگا۔ لیکن اس قسم کے یقین ان کی غلط فہمی پر مبنی ہیں اور ایسے افراد کے لیے پورن کی دوبارہ اشتہا کے خلاف مزاحمت کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ایک کاؤنسلر کا کہنا ہے کہ پورن ریکوری کے دوران جب ان کا کوئی کلائنٹ اس زعم کا شکار ہوتا ہے کہ اس میں بہت خود اعتمادی ہے اور وہ اس خود اعتمادی کی بدولت پورن کی دوبارہ اشتہا کو مات دے دے گا... تو وہ اسے مشورہ دیتے ہیں، ”بندے دا پتر بن جا“ اور ہیرو بننے کی کوشش نہ کر۔ پورن کے مقابلے میں بڑے بڑے پہلو ان چت ہو گئے ہیں۔

یہ بات اتنی سنجیدہ اور قابل توجہ ہے کہ جو افراد پورن چھوڑنے کے عمل کے دوران باقاعدہ ماہر کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں اور درست معاونت سے آگے بڑھ رہے ہیں، ان کے لیے بھی پورن کی دوبارہ اشتہا کا خطرہ سو فیصدی ختم نہیں ہوتا۔ ان میں بھی کسی لمحے پورن کی دوبارہ اشتہا

جاگ سکتی ہے۔

سابق پورن استعمال کرنے والوں نے اقرار کیا کہ پورن کی دوبارہ اشتہا ان کے لیے آگے چل کر بڑا مسئلہ بن گئی، کیونکہ جب پورن چھوڑے ہوئے زمانہ ہو گیا تو وہ اس بات سے مطمئن ہو گئے کہ اب یہ عادت ان کے کنٹرول میں ہے۔ پورن چھوڑنے کے ابتدائی ایام میں چونکہ لوگ زیادہ احتیاط کرتے ہیں، اس لیے پورن کی دوبارہ اشتہا سے بچنا ابتدائی ایام میں آسان ہوتا ہے، لیکن چند مہینے یا سال دو سال گزرنے کے بعد جب پورن کی خواہش کو ہلکا لیا جاتا ہے اور یہ سمجھا جاتا ہے کہ اب ہم پورن کی لت سے آزاد ہیں... تو پورن کی دوبارہ اشتہا زور پکڑتی ہے اور اس وقت اس پر قابو کرنا مشکل ہوتا ہے۔ دراصل، سابقہ پورن استعمال کرنے والے زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد یہ بھول چکے ہوتے ہیں کہ ان کا کتنا قوی جذباتی اور جنسی تعلق پورن سے رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس مسئلے سے بے توجہی بے پروائی پیدا کرتی ہے اور حفاظتی اقدامات کم یا ختم کر دیئے جاتے ہیں۔ سال ڈیڑھ سال پورن کے بغیر گزر جائے تو لوگ اس غلط فہمی میں پڑ جاتے ہیں کہ وہ اب پورن کی خواہش کو کنٹرول کرنے اور اسے پچھاڑنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ حقیقت اس کے برخلاف ہوتی ہے۔

پورن پلٹاؤ کیا ہے؟ (مزید وضاحت)

پورن کی دوبارہ اشتہا زمین پر کھدے گڑھے میں اچانک جا گرنے کی طرح نہیں۔ ایسا نہیں کہ سابق پورن استعمال کرنے والا کسی وجہ کے بغیر ہی پورن میں دوبارہ مبتلا ہو جائے۔ زندگی کے دیگر واقعات کی مانند، یہ واپسی بھی مختلف مراحل اور کئی واقعات کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ پورن کی دوبارہ اشتہا ایک بتدریج پروسیس ہے۔ اسے یوں سمجھئے کہ آپ Porn-Free Zone میں سے گزر رہے ہیں اور کسی وجہ سے اس کی حدود سے نکل کر آپ Relapse Zone میں جا گھتے ہیں۔ جیسے ایک سڑک پر سفر کرتے کرتے آپ سڑک سے کچے میں اتر جاتے ہیں، پورن میں دوبارہ مبتلا ہونا بھی ایسا ہی ہے۔

حضرت نعمان بن بشیرؓ نے کہا کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا:

واپس پورن کی طرف جارہے ہیں۔ اس لیے آپ کو پتا ہی نہیں چلے گا کہ پورن چھوڑنے کے بعد آپ کا رخ کب پورن کی جانب ہو گیا ہے، یہاں تک کہ آپ پورن کا استعمال شروع کر دیں گے... پہلے سوچ سے، احساس سے اور پھر عملی طور پر۔

پورن کی طرف واپسی کے کسی بھی لیول پر ہوں، جب آپ کو یہ ادراک ہو کہ آپ واپس پورن کی طرف جارہے ہیں تو جلد از جلد مناسب اقدامات کر کے آپ اپنا چہرہ پورن سے موڑ کر خود کو پورن کی طرف واپسی سے محفوظ کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے درج ذیل پانچ اقدامات کیجیے۔

1- جو کچھ کر رہے ہیں، روک دیجیے اور یہ تسلیم کیجیے کہ آپ خطرے کی حدود میں داخل ہو چکے ہیں۔ جب بھی آپ کو یہ لگے کہ آپ کا ذہن کچھ ایسے کام کرنے لگا ہے جو پورن کی رغبت پیدا کرتے ہیں تو ٹھہر جائیے۔ یہ تنبیہی علامت ہے۔ اگر آپ اس تنبیہ پر کان نہیں دھریں گے تو آپ خطرے کی حدود میں داخل ہو جائیں گے۔

جو کچھ کر رہے ہیں، اسے روک دینے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے کام پر مائنڈ فیل ہو گئے ہیں اور آگاہ کہ اب مزید قدم بڑھایا تو غلط ہو سکتا ہے۔ آپ کی عمل جاری رکھنا اور بے پروا ہو جانا، آپ کو دوبارہ پہلے سے شدید مسائل میں گھیر سکتا ہے۔ کام روکنے یا ٹھہرنے کی صلاحیت خود سے دیانت دارانہ برتاؤ ہے جو اس خطرے سے کامیابی کے ساتھ نمٹنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اگر آپ کو اندازہ ہو کہ آپ نے دوبارہ پورن کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہے تو ٹھہر جائیے۔ جو کچھ کر رہے ہیں، روک دیجیے۔ اگر آپ پورن خرید رہے ہیں تو یہ خریداری روک دیجیے۔ اگر آپ مشت زنی کر رہے ہیں تو اسے روک دیجیے۔ پورن کے پرانے پیٹرن (جو ذہن میں پائے جاتے ہیں) دوبارہ موقع ملنے پر ابھر کر سامنے آنے اور آپ کے نئے صحت بخش برتاؤ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کی اولین علامت آپ کی سوچ کا پورن کی طرف جھکاؤ ہے۔ پھر، آپ اس کے مطابق پورن کی طرف جانے کا فیصلہ کرتے ہیں یا نہیں کرتے۔

2- پورن کے خیالات اور مواد (معلومات) سے دُور ہو جائیے۔ ایک مرتبہ جب آپ کو یہ ادراک ہو کہ آپ واپسی کے علاقے میں داخل ہو چکے ہیں تو فوری طور پر، جتنا زیادہ ممکن

ہو، پورن سے فاصلہ اختیار کیجیے۔ اگر آپ پورن استعمال کرنے کا سوچ رہے ہیں تو کسی اور اچھی شے کے استعمال کا سوچنا شروع کر دیجیے۔ خود کو پورن کے ذرائع سے دور کر لیجیے۔ اگر آپ کمپیوٹر پر بیٹھے کام کر رہے ہیں تو کمپیوٹر بند کر کے باہر نکل جائیے۔ ٹیلی ویژن پر ایسا کوئی چینل دیکھ رہے ہیں تو چینل بدل دیجیے۔ یہ نہ ہو سکے تو وہ جگہ چھوڑ دیجیے۔ چہل قدمی کیجیے۔ گہری گہری سانس لیجیے۔ کسی دوست کو فون کیجیے۔ شعوری طور پر پورن سے دور ہوں۔ اپنی توجہ بدلنے کے لیے یہ مشق کیجیے۔

مشق: اپنی توجہ بدلنے

یہ مائنڈ فل کی ایک سادہ مشق ہے اور مائنڈ فل کو توجہ کی منتقلی کے لیے پوری دنیا میں بہت موثر مانا جاتا ہے۔ جس وقت آپ کی توجہ پورن کی طرف مرکوز ہو اور پورن استعمال کرنے کا خیال ستائے تو فوراً ایک گہری سانس ناک سے لے کر سانس روکیے، چند سیکنڈ میں منہ سے خارج کیجیے۔ اس کے بعد، جہاں بیٹھے ہیں، وہاں موجود اشیا میں سے کسی ایک شے پر توجہ دیتے ہوئے اس کے بارے میں خود سے اس قسم کا جملہ دہرائیے:

”میں اب (مثال کے طور پر) کمرے کے رنگ پر متوجہ ہوں۔“

”میں اب (مثال کے طور پر) سورج کی روشنی پر متوجہ ہوں۔“

”میں اب (مثال کے طور پر) پھولوں پر متوجہ ہوں۔“

کمرے میں پائی جانے والی کم از کم پانچ اشیا پر توجہ دیتے ہوئے، اسی طرح، جملے دہرائیے۔ اس مشق سے توجہ فوری طور پر، پورن کی فینٹسی سے کمرے میں موجود اشیا کی طرف منتقل ہو جائے گی۔

آپ کہیں بھی ہوں اور کتنی ہی جنسی ہڑک محسوس کر رہے ہوں، مشاہدہ ہے کہ یہ مشق کر لینے سے توجہ پورن سے ہٹ جاتی ہے۔ پورن سے توجہ ہٹنے کا مطلب ہے کہ پورن دیکھنے کی خواہش بھی کمزور پڑ جائے گی۔ ایک صاحب کو دیکھا کہ جب ان کے ذہن میں پورن کا خیال آتا تو وہ گھر میں موجود سائیکل نکال کر محلے کی چند گلیوں کا ایک چکر لگا آتے۔ دس پندرہ منٹ بعد پسینہ اور پھولی

سانس کے ساتھ جب وہ گھر میں داخل ہوتے تو پورن کی خواہش دُور دُور تک دکھائی نہ دیتی۔ ان کے پاس کارٹھی، مگر وہ اس مقصد کے لیے سائیکل استعمال کرتے تھے۔ اس حوالے سے وہ کہتے تھے کہ سائیکل نکال کر جانا آسان ہے اور پورن ہڑک کو فوری بدلنے کے لیے ایسا متبادل کام کرنا ضروری ہے جو فوری ہو سکے، جس میں کم سے کم وقت لگے۔

اس کے علاوہ سادہ **Mindful Breathing** کی مشق روزانہ دس منٹ کم از کم تین بار کرنے سے ذہنی اور جذباتی بھڑک کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

3- جسمانی اور جذباتی طور پر، خود کو پُرسکون کیجیے۔ اپنی توجہ پورن سے ہٹانا ضروری ہے تو ساتھ ہی اپنے بھڑکیلے خیالات سے نمٹنا بھی لازمی ہے۔ دراصل، خیالات ہی حرکات پیدا کرتے ہیں۔ یعنی جیسی سوچ ہوگی، ویسا برتاؤ پروان چڑھے گا۔ پورن کے بارے میں سوچنے سے جو جسمانی تبدیلیاں ہوتی ہیں، ان کے نتیجے میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، بلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے، جنسی ہیجان بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ پورن پلٹاؤ کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ نیز، پورن کے استعمال کا سوچ کر ڈوپامین (ہارمون) کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ ڈوپامین لذت انگیز احساس پیدا کرتا ہے اور یہ چیز پورن کی طرف کشش پیدا کرتی ہے۔ یہ جسمانی اور دماغی تبدیلیاں ہونا اس وقت بند ہوتی ہیں کہ جب آپ پورن کے بارے میں سوچنا بند کر دیتے ہیں۔ یہ پہلو ذہن میں رہے کہ جب پورن کا خیال چھوڑیں گے تو ابتدا میں کچھ بے آرامی اور بے چینی محسوس ہوگی۔ یہ بے آرامی اُن کیمیکلز میں کمی کی وجہ سے ہوتی ہے جو پورن کا خیال چھوڑنے پر کم ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں آپ کا پُرسکون ہونا بہت ضروری ہے تاکہ اس بے آرامی اور بے چینی کی کیفیت کو کم کیا جاسکے۔ کچھ دیر میں یہ کیفیت نارمل ہو جاتی ہے۔

پورن کے استعمال کا سوچنے سے جو بے چینی پیدا ہوتی ہے، اس سے پُرسکون ہونے کے کئی طریقے ہیں۔ کمر کے بل سیدھے لیٹنے، آہستہ آہستہ سانس لینے، دل پر ہاتھ رکھ کر دل کی دھڑکن پر متوجہ ہونے سے بھی خوب فائدہ ہوتا ہے۔ پانچ منٹ تک نارمل رفتار میں سانس لیتے ہوئے اپنی ناک کے نتھنوں پر توجہ دینے سے پورن کا خیال روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے کانوں کے بیرونی

حصے کو مساج کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ پنجوں کا مساج کرنے سے بھڑکیلے دماغ کو ٹھنڈا کیا جاسکتا ہے۔ بعض افراد جو مراقبے سے مانوس ہوتے ہیں، مراقبے سے یہ کام کرتے ہیں۔ دین پسند افراد کوئی ذکر یا ورد کر کے اپنی توجہ پورن سے ہٹا سکتے ہیں۔ الغرض، پورن کی ہڑک والی سوچ کو بدلنے اور اپنی توجہ دوسری جانب منتقل کرنے کے کئی موثر طریقے ہیں۔

4- جتنی جلدی ممکن ہو، معاونت اور مدد حاصل کیجیے۔ پورن کی طرف واپسی سے بچنے کا ایک موثر طریقہ جلد از کسی ماہر یا ہمدرد کی مدد بھی ہے۔ اس وقت ایسا کوئی فرد جو آپ کے پورن ریکوری کے عمل سے واقف ہے، اس سے آپ کا فوری رابطہ کرنا ضروری ہے۔ جو فرد پہلے سے آپ کا احتسابی ساتھی یا ہمدرد ہے، وہ آپ کے بارے میں سب کچھ جانتا ہے، لہذا اس سے رابطہ کر کے اپنی کیفیت بتانے میں کوئی تکلف نہیں ہوتا۔ ماہر کا وٹس ایپ/کوچ کو تو یہ معلوم ہی ہوتا ہے کہ پورن دوبارہ استعمال کرنے کی ہڑک جاگ سکتی ہے، لہذا آپ کا اسے یہ بتانے اس کے لیے کسی اچھے کی بات نہیں ہوتا۔ اس لیے پورن کی خواہش دوبارہ پیدا ہوتی تو اپنے ساتھی یا دوست یا ماہر سے فوری مدد کے لیے اس سے رابطہ کیجیے۔

5- اپنی ریکوری کے عزم کی توثیق دوبارہ کیجیے۔ ایک بار پورن کا استعمال بند کرنے، اپنی توجہ پورن سے ہٹانے، خود کو پرسکون کرنے اور ماہر کی مدد حاصل کرنے کے بعد اگلا قدم پورن سے آزاد زندگی گزارنے کے عزم کی ”توثیق“ ہے۔ اس اقدام سے آپ کو وہ ”کیوں“ یاد آجاتا ہے جس کی وجہ سے آپ نے پورن چھوڑنے کا فیصلہ کیا۔ اپنے اندر پورن چھوڑنے کی موٹیویشن بڑھانے کا یہ انتہائی موثر طریقہ ہے۔ جب آپ دوبارہ ریکوری کے اہداف پر توجہ دیتے اور پھر سے عزم کرتے ہیں تو پورن سے آزاد خطے میں واپسی بہت آسان ہو جاتی ہے۔

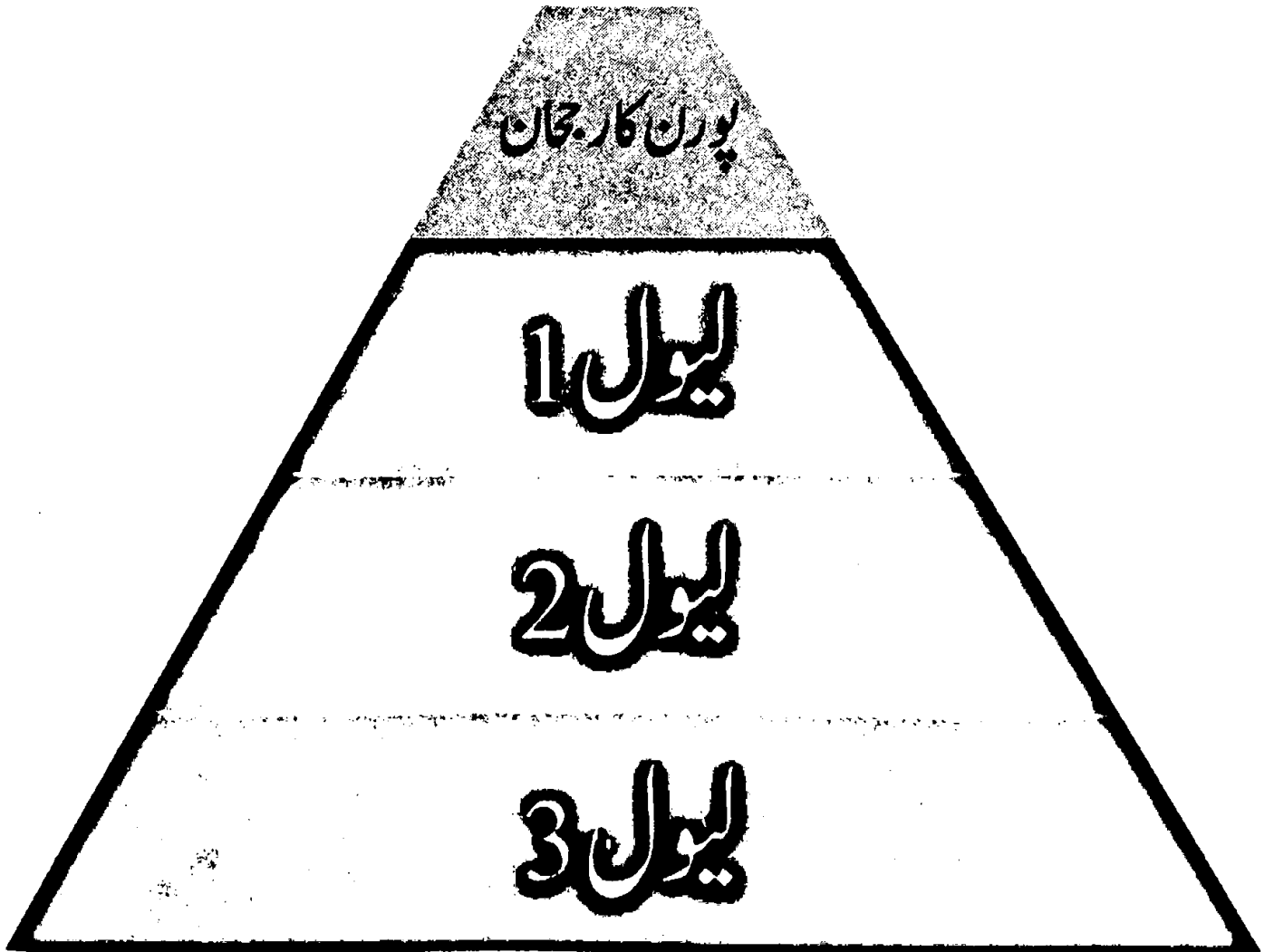
پورن چھوڑنے کے عزم کی توثیق بار بار کرتے رہنا چاہیے۔ خود کو یاد دلائیے کہ پورن میں مبتلا رہنے سے آپ کو کیا کیا نقصان ہو سکتا ہے، کیسے یہ لت آپ کو اپنے ہی بارے میں برا محسوس کراتی ہے، آپ کو دوسروں سے دور کر دیتی ہے، اور آپ بے کیف بے کار زندگی گزارنا شروع کر دیتے ہیں۔ اپنی اقدار اور اہداف کو دیکھیے اور خود کو یاد کرائیے کہ جیسا انسان آپ بننا

چاہتے ہیں، اس کے لیے آپ کا پورن سے بچنا کتنا ضروری ہے۔
درج بالا پانچ اقدامات کرنے سے پورن دوبارہ استعمال کرنے کا داعیہ قابو کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے اور آپ دوبارہ پورن سے آزاد خطے کی بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔

مستقبل میں پلٹاؤ کا خطرہ اور بچاؤ کی تدابیر

ابھی ہم ان اقدامات کا تذکرہ کر چکے ہیں جو حال میں پورن کی طرف پلٹاؤ کی صورت میں آپ کو اختیار کرنے ہیں۔ یہ موثر تدابیر ہیں، لیکن بات ابھی مکمل نہیں ہوئی۔ پورن اتنی خبیث لٹ ہے کہ یہ بار بار کی کوشش کے باوجود پورن چھوڑنے والے پر خاموشی سے حملہ آور ہو سکتی ہے۔ اس لیے اگر آپ نے خدا کے فضل اور ہمت کرتے ہوئے پورن پلٹاؤ پر قابو پایا ہے تو اس کا بہت امکان ہے کہ مستقبل میں آپ دوبارہ اس کی طرف پلٹ جائیں۔
پورن سے بالکل آزاد زندگی گزارنے کے پانچ مراحل ہیں۔

پورن سے آزاد



اگر ہم اوپر سے نیچے کی جانب دیکھیں تو سب سے اوپر پورن سے آزاد زندگی

(Porn-Free-Zone) کا مرحلہ ہے جو آپ کا اصل ہدف ہے۔ اس سے نیچے دوسرا Trigger Territory ہے جس میں جانے کے بعد آپ کے لیے پورن کی طرف پلٹاؤ کا خطرہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ پھر تیسرا مرحلہ جسے ”لیول ون“ کہا گیا ہے، جہاں سے پورن کے بارے میں سوچ کا آغاز ہوتا ہے۔ اس لیول پر آدمی تھوڑا بہت پورن کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتا ہے۔ پھر ”لیول 2“ ہے جس میں پورن تک رسائی ظاہری اور حسی رسائی کی جاتی ہے، جیسے پورن سے متعلق اشیا کا استعمال یا پورن استعمال کرنے کی تدابیر کے بارے میں تیاری۔ سب سے آخری اور خطرناک ترین ”لیول 3“ ہے جس میں آپ مکمل طور پر پورن پلٹاؤ میں پھنس جاتے ہیں، یعنی دوبارہ پورن کا استعمال ویسے ہی شروع کر دیا جاتا ہے جیسے کچھ عرصہ پہلے پورن کی لت کے دوران کر رہے تھے۔

اس لیے ایک باشعور اور بامقصد فرد کی حیثیت سے آپ کو سب سے اوپر والے مرحلے میں رہنا ہے... پورن سے آزاد خطہ (Porn Free Zone)، جہاں پورن کی قطعاً کوئی مداخلت نہیں۔ یہ کیسے ہوگا؟ درج ذیل اقدامات کر کے آپ آئندہ پورن پلٹاؤ سے بچ سکتے ہیں۔

اپنے محرکات کو جاننے

پورن سے بچاؤ کے عملی اقدامات میں بہترین یہ ہے کہ ان محرکات (Triggers) سے آگاہ رہیں جن کی وجہ سے آپ کے اندر پورن کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ ماضی میں جھانکنے اور جاننے کہ پہلے کب اور کیسے یہ پلٹاؤ ہوا۔ ان تجربات سے سیکھئے۔ یہ مشکل کام ہے، کیونکہ ماضی کی یہ یادیں آپ کو شرمندگی اور افسوس کے احساسات میں مبتلا کر سکتی ہیں۔ البتہ اگر آپ ہمت کر کے پرو ایکٹیو رویے کے ساتھ ماضی کے تجربات سے سبق سیکھنے اور پلٹاؤ سے بچنے کی نیت سے یاد کریں گے تو فائدہ ہوگا۔ آپ کے منفی احساسات مثبت احساسات میں بدل جائیں گے۔

ماضی میں جب پورن پلٹاؤ ہوا، اس واقعے کو یاد کر کے تجزیہ کیجئے کہ اوسطاً کتنے دن بعد آپ کو پورن کی یاد آئی اور پورن استعمال کی خواہش پیدا ہوئی؟ جب ایسا ہوا تو آپ کیسا محسوس کر رہے تھے؟ کیا سوچ رہے تھے؟ اور اس دوران آپ نے کیا کیا۔ پورن کی طرف پلٹاؤ میں کس چیز نے سب سے زیادہ کردار ادا کیا؟ آپ ایسا کیا مختلف کریں کہ جس کے نتیجے میں مستقبل میں یہ محرکات

پیدا نہ ہوں اور پورن پلٹاؤ سے محفوظ رہ سکیں؟

پورن کی خواہش پیدا کرنے والے محرکات کے بارے میں جاننے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ تفصیل کے ساتھ اس صورت حال کا تصور کیجیے کہ جس کے باعث یہ پلٹاؤ ہوا۔ اس تصور سے آپ کو وہ تمام محرکات شناخت کرنے کا موقع ملے گا جن کی وجہ سے آپ نے پورن کا سوچنا شروع کیا، پھر اس کی طرف گئے، پھر اسے دوبارہ استعمال کیا۔

ذیل میں ”اگر میں اس وقت پورن کا استعمال کروں تو...“ کی مشق اس نیت سے تیار کی گئی ہے کہ آپ ان بہت سے تجربات سے واقف ہوں جن میں آپ کا رجحان پورن کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ پورن پلٹاؤ کے برتاؤ سے حفاظت کے لیے یہ بہت ہی موثر مشق ہے۔ البتہ اس مشق کے دوران جب آپ سوالوں کے جواب لکھنا شروع کریں گے تو کچھ غیر متوقع خیالات اور جذبات کا ردِ عمل بھی سامنے آسکتا ہے۔ اس لیے، ہمارا مشورہ ہوگا کہ یہ مشق آپ اپنے کاؤنسلر/ کوچ یا معاون ساتھی کے ساتھ مل کر کریں۔

مشق: اگر میں اس وقت پورن کا استعمال کروں تو...

یہ مشق ایک فرضی پورن پلٹاؤ تجربے کا تصور کر کے آپ کی رہنمائی کرتی ہے۔ اس مشق سے آپ کو مختلف محرکات و عوامل کے بارے میں سوچنے کا موقع ملے گا جن کی وجہ سے دوبارہ پورن کی طرف پلٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

تصور کیجیے کہ آپ پورن پلٹاؤ میں مبتلا ہونے والے ہیں۔ اس تصور کو ذہن میں رکھتے ہوئے ذیل کے تمام سوالات کے جوابات دیجیے۔ اس دوران آپ ماضی کے ایسے ہی تجربات کو یاد کر کے بہت سی معلومات جمع کر سکتے ہیں... وہ تجربات کہ جب آپ کے اندر پورن کی ہڑک جاگ اٹھی۔ ہر سوال کے جواب میں جتنے زیادہ عوامل و محرکات کی شناخت کر سکتے ہیں، کیجیے۔

..... آپ کے کہاں ہونے کا امکان ہے؟

(گھر، دفتر، کار، ہوٹل، اسکول وغیرہ)

..... آپ کے پاس پورن دیکھنے کے لیے کس قسم کی چیزیں پہلے سے موجود ہیں؟

(کمپیوٹر، ٹیلی ویژن، میگزین، موبائل فون وغیرہ)

..... یہ دن کے کس وقت ہوا؟

(صبح سویرے، چاشت میں، دوپہر، سہ پہر، شام، رات)

..... آپ کے ساتھ کون تھا؟

(تنہا، شریک حیات، اجنبی، دوست یا کوئی اور)

..... اس وقت آپ کیا کر رہے تھے؟

(دفتری کام، مطالعہ، ہوم ورک، کھانا، سفر،

ورزش، ڈراما دیکھنا، سوشل میڈیا پر یا کچھ اور)

..... آپ جسمانی طور پر کیسا محسوس کر رہے تھے؟

(تھکن، بھوک، چڑچڑاپن، درد، بیماری، پریشانی، جنسی ہیجان، تندرستی یا کچھ اور)

..... کیا کسی اور برے عمل میں مبتلا تھے؟

(سگریٹ، الکل، ڈرگ، جوا، شاپنگ، دیر سے سونا، بہت زیادہ کام، یا کچھ اور)

..... عین اس وقت کیا ہوا تھا؟

(کوئی مایوسی، مسترد کیا جانا، کوئی کامیابی، کوئی ادائیگی،

کوئی جھگڑا، کسی موقع سے محرومی، یا کچھ اور)

..... آپ جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہے تھے؟

(تنہائی، مایوسی، پستی، غصہ، الجھن، غمزدہ، خوش، بیزار، طاقت ور یا کچھ اور)

..... کون سی نہ پوری ہونے والی ضرورت کی کمی محسوس ہو رہی تھی؟

(ساتھی کی ضرورت، جوش کی ضرورت، انفرادیت، دوستی، تعریف،

حوصلہ افزائی، محبت، سکون، آرام وغیرہ)

..... کون سا بڑا جذباتی زخم تازہ ہو گیا تھا؟

(تنہائی کا احساس، ظلم، مسترد کیا جانا، بے کار ہونا، غیر پُرکشش، کمزور، ذلیل، یا کچھ اور)

..... کس قسم کا جنسی ہیجان خیز مواد غیر ارادی طور پر سامنے آیا تھا؟

(ٹیلی ویژن/مووی پر جنسی منظر، انٹرنیٹ پر پوپ اپ اشتہار،

بل بورڈ، میگزین کور، ہیجان انگیز تحریر یا کچھ اور)

..... کس قسم کی سرگرمیاں اختیار کر کے آپ خود کو پورن کے استعمال کی یاد کراتے ہیں جن سے پرانی لت کو بڑھا دینے میں مدد ملتی ہے؟

(جب آپ تنہا ہوں تو آن لائن ہو کر، جنسی تصورات، میگزین دیکھنا شروع کر کے،

سوشل میڈیا پر جنسی انگیزت والے لنکس پر جا کر، یا کچھ اور کر کے)

..... اگر آپ دوبارہ پورن پلٹاؤ تک پہنچ چکے تھے تو اس سے نمٹنے کے لیے کون سے اقدامات کرنے میں آپ ناکام رہے؟

(جو آپ کوشش کر رہے تھے، وہ اس لیے چھوڑ دی کہ آپ کو یقین ہونے لگا کہ آپ

اس میں کامیاب نہیں ہو سکتے، پورن خیالات اور مواد سے دوری، جسمانی اور

جذباتی طور پر خود پر سکون کرنا، جلد از جلد مناسب فرد تک رسائی، ریکوری کی توثیق)

کیا اس مشق کے دوران آپ نے کوئی ایسی چیز شناخت کی جو آپ کے پورن پلٹاؤ کا باعث بن سکتی ہے؟ اپنے جوابات پر نظر ثانی کیجیے اور سوچئے کہ وہ کیا تبدیلیاں ہیں جو پورن سے آزاد زندگی گزارنے میں آپ کی مددگار ہو سکتی ہیں۔ کیا آپ کو جسمانی طور پر اپنی صحت کی حفاظت کرنے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ کو اپنے جذباتی انگیزت سے بہتر طور پر نمٹنا سیکھنے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ کو دوسروں سے تعلقات بہتر کرنے کی ضرورت ہے؟

بعض اوقات ایک محرک کا دوسرے محرک سے تعلق ہو سکتا ہے، اور جب ایسا ہوتا ہے تو دو تین محرک آپس میں مل کر پورن پلٹاؤ کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، تنہائی، ٹھکن، بیزاری، کمپیوٹر کا سامنے، رات کا وقت جب ایک ساتھ مل جاتے ہیں تو پورن کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ ایک کاغذ پر، سطر بہ سطر، وہ محرکات لکھیے جن کی موجودگی آپ کے لیے پورن استعمال کا خطرہ بہت بڑھا سکتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو ان محرکات پر بہت زیادہ توجہ دینے اور محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

آخر میں... آپ نے اس مشق کی بنیاد پر جو کچھ سیکھا، وہ چیزیں نکات کی صورت میں واضح طور پر تحریر کیجیے۔ یہ نکات آپ کے لیے مستقبل میں پورن پلٹاؤ سے بچاؤ کے لیے رہنما ثابت

ہوں گے۔ (آپ چاہیں تو الگ سے ایک صفحے پر یہ نکات لکھ کر اپنی جیب میں رکھ لیجیے۔) اس میں شک نہیں کہ مذکورہ بالا مشق کے لیے یہ تصور کرنا مشکل ہے کہ آپ پورن میں مبتلا ہیں۔ کوئی بھی فرد یہ تصور اور تسلیم نہیں کرنا چاہتا کہ وہ دوبارہ پورن کی لت کا شکار ہو گیا ہے۔ اور اس مشق میں تو بہت زیادہ تفصیل اور گہرائی کے ساتھ یہ اقدام کرنا ہے۔ تاہم، پورن چھوڑنے میں کامیاب ہونے والے کئی افراد نے یہ تسلیم کیا کہ اس مشق سے انہیں پورن پلٹاؤ سے نمٹنے میں بہت مدد ملی، کیونکہ جب آدمی شعوری طور پر کسی چیز کے خطرے سے آگاہ ہو جاتا ہے تو وہ اس سے بچاؤ کے لیے موثر اقدامات بہتر انداز میں کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

اپنی حدود کو عزت دیجیے

لطیفہ مشہور ہے کہ جب امریکہ آزاد ہوا تو ایک آدمی لاٹھی گھماتے ہوئے گلی سے گزر رہا تھا اور زور زور سے کہہ رہا تھا، ”آج میں آزاد ہوں، جو چاہے، کروں۔“ ایک اور آدمی جو وہاں سے گزر رہا تھا، اس کی لاٹھی سے اپنا چہرہ بچاتے ہوئے بولا، ”یقیناً، تم آزاد ہو، مگر تمہاری آزادی کی حدود ختم ہو جاتی ہے جہاں میری ناک کی حد شروع ہوتی ہے۔“

پورن سے بچاؤ اور پلٹاؤ سے محفوظ رہنے کے لیے ایک اہم صلاحیت اپنی حدود کو جاننا ہے۔ آپ کو ایسی تمام صورتِ حالات سے واقف ہونا چاہیے جن میں آپ دوبارہ پورن کی حدود میں داخل ہو سکتے ہیں۔ ایک بار آپ کو پورن کے محرکات کا اچھی طرح علم ہو گیا تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کو کس جگہ اپنے عمل اور انتخاب کی سرحد قائم کرنی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو اچھی طرح یہ طے کرنا ہے کہ پورن سے محفوظ رہنے کے لیے آپ کیا کریں گے اور کیا نہیں کریں گے۔ بعض مخصوص چیزیں ایسی ہیں جو ضروری نہیں کہ جنسی انگینت کا باعث ہوں، مگر آپ کو ان سے پھر بھی بچنا ہے۔ ان کے قریب سے بھی نہیں گزرنا۔ آپ کو متوجہ اور محتاط رہنا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور کیا کرنا ہے، تاکہ پورن سے محفوظ رہیں۔ آپ کو ہر حال میں پورن کی سرحد پار نہیں کرنی۔ آپ کو اپنی حدود میں رہنا ہے۔

پلٹاؤ کے محرکات کو جان کر اور اپنی حدود کو سمجھتے ہوئے اور ان کو اہمیت دیتے ہوئے آپ مستقبل میں پورن پلٹاؤ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کچھ وقت نکال کر اپنے برتاؤ کو اس انداز سے

تشکیل دیجیے کہ پورن کی خواہش کم سے کم ہو جائے اور آپ اس تک نہ پہنچ پائیں۔ پورن سے آزاد زندگی کے ہدف کی تکمیل کے لیے آپ کو درج ذیل تبدیلیاں لانی ہوں گی۔

پلٹاؤ سے بچاؤ کے لیے ریکوری پروسیس کی گہرائی میں جائیے

جو لوگ پورن سے نمٹنے کے لیے تدابیر کر رہے ہیں، ان میں سے بعض کے لیے محض پورن کے محرکات سے واقفیت اور دوری کافی نہیں ہوتی۔ پورن کے دوبارہ استعمال سے بچنے کے لیے انہیں ایک زیادہ مستحکم لائحہ عمل کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم پہلے کئی بار یہ بتا چکے ہیں کہ پورن کی لت میں مبتلا کئی افراد کم عمری میں پورن دیکھنا شروع کر دیتے ہیں یا بڑی عمر میں کسی جذباتی کرب میں ہوں تو اس جانب آتے ہیں۔ اب بھی وہ ذہنی کرب کے دوران پورن کا سہارا لینے کی کوشش کرتے ہیں۔

اگر ایسا ہو تو پرانے پورن استعمال کرنے والے مستقبل کے پلٹاؤ سے بچنے کے لیے بچپن کے ناقابل حل مسائل اور پورن کی خواہش کے درمیان تعلق کو سمجھیں۔ آپ کو معلوم ہو کہ کس قسم کی پورن میں آپ زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ پورن پلٹاؤ ایک ناکامی ہوتی ہے اور یہ ناکامی تبھی ہوتی ہے کہ جب آپ اس ناکامی کو ہونے دیتے ہیں۔

جب پلٹاؤ ہوتا ہے تو اس سے مایوسی، الجھن، پریشانی، ناکامی اور شرمندگی کے احساسات پیدا ہو سکتے ہیں۔ لیکن جب آپ اس پلٹاؤ کے تجربے سے اپنے بارے میں جاننے، اور پورن اور اس کے محرکات کے بارے میں پتا چلانے کی کوشش کرتے ہیں تو پورن سے آزاد زندگی کی طرف بڑھنا آسان ہو جاتا ہے۔ پورن پلٹاؤ سے اگر اعتماد اور توجہ کے ساتھ نمٹا جائے تو یہ عارضی مسئلہ ہوتا ہے اور اس سے آپ بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

پورن سے حقیقی آزادی

پورن کے چنگل سے نکلنا جتنا مشکل دکھائی دیتا ہے، اس سے باہر کی دنیا اتنی ہی دل کش اور حسین ہے۔ جن افراد نے پورن ایڈکشن سے کامیابی سے نجات حاصل کر لی، وہ تسلیم کرتے ہیں کہ پورن کے بغیر ان کی زندگی بہت خوب صورت ہے اور یہ حُسن حقیقی ہے، نہ کہ فینٹسی۔ انہیں اپنا آپ، اپنے تعلقات، اپنی جنسیت، اور اپنا مستقبل بہت روشن اور چمک دار لگتا ہے۔ ان کی زندگی میں جوش اور خموشی ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ اب ان کے اندر سچی خوشی اور سکون کا احساس جاگزیں ہے۔

پورن ایڈکشن سے نجات پانے والے تمام افراد کی کامیابیوں کی کہانیاں اگرچہ ایک دوسرے سے مختلف ہیں، مگر پورن سے مکمل اور حقیقی آزادی کے بعد ان سب کی زندگی میں جو مثبت تبدیلیاں آئیں، ان سے وہ اپنی زندگی میں سکون، جذباتی توازن اور خوش گوار تعلقات سے لطف اندوز ہونے کے قابل ہو گئے۔ اب وہ دوسروں سے زیادہ اعتماد کے ساتھ ملتے ہیں۔ ان کے تعلقات میں سچائی اور کھرا پن ہے۔ اپنے شریک حیات سے ان کا رومانی تعلق مضبوط ہی نہیں ہوا، خالص بھی ہو گیا ہے۔ پورن ایڈکشن کی چوٹی سر کرنے کے بعد زندگی کا ہر شعبہ، خواہ جسمانی ہو، جنسی ہو، جذباتی ہو یا شخصی... بہتر ہو چکا ہے۔

پورن چھوڑنے کے بعد، اگرچہ جو مثبت تبدیلیاں زندگی اور شخصیت میں ہوتی ہیں، ان سے بے انتہا خوشی اور آرام ملتا ہے، مگر کبھی کبھی یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ انہوں نے پورن کی صورت میں ایک بہت ہی ”لذیذ“ شے چھوڑ دی۔ یہ بات سمجھنے کی ہے۔ پورن چھوڑنے کا مطلب ہے کہ انہوں نے ایک ایسی شے چھوڑ دی ہے جس سے وہ کچھ اچھا محسوس کرتے تھے... کبھی گھبراہٹ میں تو کبھی جذباتی کرب میں، کبھی پستی کے دوران تو کبھی غصہ کم کرنے کے لیے۔ البتہ کچھ حاصل کرنے کے لیے کچھ کھونا تو پڑتا ہی ہے! اصل نکتہ یہ نہیں کہ ایک فائدے کے لیے دوسرا فائدہ چھوڑ دیا، اصل سوال یہ ہے کہ کون سا فائدہ زیادہ اہم اور بڑا ہے۔

اس دنیا میں سب کچھ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ اس دنیا میں ترجیحات کا تعین کر کے ہی زندگی گزارنی پڑتی ہے۔ کبھی زیادہ اہم کے لیے کم چھوڑنا پڑتا ہے تو کبھی بے پروائی میں ہم غیر مفید یا کم مفید شے اختیار کر کے بہت مفید شے سے محروم ہو جاتے ہیں۔ یہی معاملہ پورن والی زندگی اور پورن کے بغیر زندگی کے ساتھ بھی ہے۔ عقل مند اور باشعور لوگ پورن والی زندگی کی فینٹسی کو چھوڑ کر پورن کے بغیر زندگی میں پائی جانے والی سچی خوشی اور مخلص تعلقات کو ترجیح دیتے ہیں۔ بے عقل افراد اس کے برعکس انتخاب کرتے ہیں۔

ریکوری کا سفر وقت کے ساتھ آسان تر ہوتا ہے

پورن چھوڑنے پر ابتدائی ایام بہت مشکل ہوتے ہیں اور جنسی ہڑک اپنی انتہا پر ہوتی ہے، لیکن اگر اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے اور شعوری زندگی گزارنی جائے تو رفتہ رفتہ یہ ہڑک کم ہوتی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ایک مستقل کام ہے۔ تھوڑا تھوڑا مگر مسلسل۔ جیسے جیسے وقت گزرتا ہے، سابق پورن استعمال کرنے والے پورن کو اپنی زندگی سے دور کرنے میں مشاق ہوتے جاتے ہیں۔ چنانچہ جب ان کے سامنے کسی جگہ کسی بھی وقت غیر متوقع طور پر پورن پوپ آپ ہوتی ہے تو انہیں پورن سے پاک رہنے کا عزم یاد آ جاتا ہے اور وہ اسے استعمال نہ کرنے کے اقدامات کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ پورن انہیں مزید اپنے چنگل میں پھنسانے کے قابل نہیں رہتی، اور اپنی اقدار و اہداف کے مطابق زندگی بسر کرتے ہیں۔ وہ پورن کی پُر فریب اور پُر کشش دعوت کو رد کرنے کی جرأت رکھتے ہیں۔

پورن چھوڑنے کے بعد جوں جوں وقت گزرتا ہے، ان افراد کو یہ بھی بہتر اندازہ ہوتا رہتا ہے کہ پورن کتنی خطرناک ہے اور وہ اس کا انتخاب کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ انہیں بخوبی علم ہوتا ہے کہ پورن کے ساتھ گزارنی جانے والی زندگی کتنی بھیانک اور پورن کے بغیر زندگی کتنی حسین ہو سکتی ہے۔ جب سابق پورن استعمال کرنے والوں کو یہ ادراک ہو جاتا ہے تو وہ وقت کے ساتھ ساتھ پورن کے بغیر زندگی گزارنے کے عادی ہوتے جاتے ہیں اور پھر پورن سامنے آنے پر ان کے اندر پیدا ہونے والی پورن کی ہڑک کی شدت بھی کم تر ہوتی رہتی ہے۔

پورن سے آزادی... روزانہ کا انتخاب ہے

ہم کئی بار یہ باور کرا چکے ہیں کہ آج کی دنیا پورن اور پورن سے مشابہ چیزوں سے بھری ہوئی ہے، اس لیے یہ تو ممکن نہیں کہ آپ اس سے مکمل طور پر محفوظ رہیں اور وہ آپ کے سامنے ہی نہ آئے۔ لہذا، ہر سابق پورن استعمال کرنے والا بار بار اپنے عزم کی توثیق کرتا رہتا ہے کہ اسے پورن سے دور رہنا ہے۔ یہ ایک تاحیات عمل ہے، ہر بار جب آپ پورن سے دور رہنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو خوشی کا عجیب احساس بدن میں دوڑتا ہے جس سے اعتماد اور یقین پختہ ہوتا ہے۔ ہر بار پورن سامنے آنے پر پورن سے نظریں پھیرنا ایک چیلنج ہوتا ہے اور یہ لوگ یہ قبول کر کے اس سے دور ہونے کی ہمت کر پاتے ہیں۔ جب وہ ایسا کر لیتے ہیں تو انہیں بہت اچھا محسوس ہوتا ہے۔

پورن ایک طاقت و دشمن ہے جو روزانہ آپ پر حملہ آور ہوتا ہے، لہذا اسے روزانہ شکست دینے کے لیے آپ کو اس سے زیادہ طاقت و رہنما اور ہر دن تیار رہنا پڑے گا۔

جو لوگ اپنی اقدار اور اہداف سے ہم آہنگ رہتے ہوئے روزانہ پورن کی دعوت کو رد کرنے اور پورن کی خواہش کو پچھاڑنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں، انہیں خود پر فخر ہوتا ہے اور مزید حوصلہ ملتا ہے۔ انہیں یہ اعتماد ہوتا ہے کہ وہ جیسے باہر سے ہیں، اندر سے بھی ویسے ہی صاف ہیں۔ ہر بار پورن سے بچنے پر آزادی کا حقیقی احساس ہوتا ہے۔ یہ خوشی ہوتی ہے کہ جو فیصلہ کیا تھا، وہ اس پر قائم ہیں۔ یقیناً، ہر بار پورن کے جال میں نہ پھنسنا مشکل ہوتا ہے، لیکن مشکل کام کرنے ہی پر تو سچی خوشی ملتی ہے۔

ایک تبدیلی سے پوری زندگی میں بہتری

جب آپ تاحیات پورن سے آزاد زندگی گزارنے کا عزم کرتے ہیں تو زندگی کے کئی شعبے بہتر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ایک دوست نے، جن کی عمر اس وقت اڑتالیس سال ہے، بتایا:

”میں نے پندرہ برس کی عمر میں پورن دیکھنا شروع کی تھی اور پینتالیس برس کی عمر تک میں اس میں پھنسا رہا۔ اس عمر میں جا کر میں اس سے بالکل آزاد ہو پایا۔ یہ تیس برس میں نے بہت ہی ناخوش، غیر مطمئن، بے سکون، بے کار گزارے۔ میں اپنی زندگی میں کوئی کارآمد کام نہ کر سکا۔ اب تین سال سے اس لت سے مکمل دور ہوں۔ میری مردانگی واپس لوٹ آئی ہے۔ میری زندگی میں جوش، جذبہ اور تحریک ہے۔ میں اب اپنی باقی ماندہ زندگی میں بہت کچھ کرنا چاہتا ہوں۔ اب مجھے لگتا ہے کہ میری زندگی میرے کنٹرول میں ہے... واقعی اب میں آزاد زندگی گزار رہا ہوں... پورن کی غلامی سے آزاد ہو کر!“

پورن چھوڑنے کا پروسیس بتدریج بہتر ہوتا ہے اور وہ صلاحیتیں پروان چڑھاتا ہے جن کے ذریعے آپ کے اندر زیادہ ذمے داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جب پورن سے خلاصی ملتی ہے تو جذباتی کرب کو برداشت کرنے کی قوت بھی بڑھتی ہے۔ آپ خود کو بہتر طور پر جان پاتے ہیں۔ آپ کو پتا چلتا ہے کہ آپ کے لیے زندگی میں حقیقتاً کیا اہم ہے اور کیوں اہم ہے۔ اپنے جذبات میں بہتے چلے جانے کی بجائے آپ حقیقت پسندی کے ساتھ خود کو بہتر کرتے ہیں۔ آپ خود کو یہ یقین دلاتے ہیں کہ ”میں اب اپنا وقت اور توانائی ان کاموں پر مرکوز کرنے کے قابل ہوں، جو میرے لیے اہم ہیں۔“

پورن سے مکمل اور مستقل آزادی کے بعد ذہنی انتشار ختم ہو جاتا ہے؛ ان چاہی
 فیئیس سے نجات مل جاتی ہے؛ غصہ، خوف اور مدافعت کے احساسات پر قابو
 پالیا جاتا ہے؛ کاموں پر توجہ بڑھنے سے کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے!

پورن چھوڑنے کے بعد ایک بڑا فائدہ لوگوں سے بہتر تعلقات کی صورت میں ملتا ہے۔ پورن استعمال کرنے والے افراد میں تنہائی پسندی بڑھ جاتی ہے، وہ لوگوں سے کترانا اور آنکھیں چرا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ پورن ریکوری کے دوران اس خامی کو دور کرنے کا خوب موقع ملتا ہے، کیونکہ لوگوں سے ملنا ہوتا ہے اور معاون افراد سے تعلق، میل ملاقات میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ انسان دوستی کا جذبہ قوی ہوتا ہے۔

لوگوں کے ساتھ پر خلوص تعلقات سے اپنے وقار، اعتماد اور توقیر میں بڑھوتری ہوتی ہے۔

پورن چھوٹنے کے بعد روحانی ترقی بھی حاصل ہوتی ہے اور عبادات میں لطف بڑھ جاتا ہے۔ اس بات سے کوئی اختلاف نہیں کر سکتا کہ پورن کی لت خدا سے تعلق کو کمزور کرنے کی بہت بڑی وجہ ہے۔ ایسے کئی دوستوں نے اقرار کیا کہ جس دن وہ پورن دیکھ لیں اور پھر مشقت زنی بھی کر لیں تو ان کی طبیعت میں فرحت باقی نہیں رہتی اور نمازوں میں دل نہیں لگتا۔ اگرچہ ایمان کی رمت اتنی ہوتی ہے اور خوفِ خدا سے نماز تو نہیں چھوڑتے... مگر نماز کا لطف کھو جاتا ہے۔ بعض باقاعدہ نمازی نوجوانوں نے یہ بھی کہا کہ جس دن پورن کا استعمال کیا، اُس دن ان کی تمام نمازیں چھوٹ گئیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ پورن کا استعمال روحانی تنزلی کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ جو افراد پورن کے بغیر زندگی گزارنے میں کامیاب ہو چکے ہیں، وہ بتاتے ہیں کہ اب انہیں اپنی عبادات میں روحانی کیف جس بلندی پر محسوس ہوتا ہے، وہ پورن استعمال کے دنوں میں دور دور تک نہیں ملتا تھا۔

اگرچہ یہ تبدیلیاں مستحکم ہونے میں وقت لیتی ہیں، لیکن جب جوڑ پکڑ جاتی ہیں تو شخصیت اور زندگی پر دیر پا اثرات مرتب کرتی ہیں۔

اپنی کامیابی سے دوسروں کو فائدہ پہنچائیے

سابق پورن استعمال کرنے والوں کو اپنے تجربات سے یہ اندازہ ہو جاتا ہے کہ پورن استعمال کرنا کتنا خطرناک ہے اور اس کے بھیانک نتائج سے آدمی کی زندگی کس بری طرح خراب ہوتی ہے۔ چنانچہ سابق پورن استعمال کرنے والوں کی بڑی تعداد کے اندر یہ داعیہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ پورن ایڈکشن سے نجات پا چکے ہیں تو اپنے تجربات کی روشنی میں پورن سے نجات کے لیے ایسے افراد کی مدد کریں جو اس وقت پورن کے چنگل میں پھنسے ہوئے ہیں۔ چونکہ سابق پورن استعمال کرنے والے یہ کرب خود جھیل چکے ہوتے ہیں، اس لیے انہیں بخوبی اس تکلیف دہ تجربے کا احساس ہوتا ہے، اور وہ پورے خلوص کے ساتھ اوروں کو اس تکلیف سے بچانے کے خواہش مند بھی ہوتے ہیں۔

بعض سابق پورن استعمال کرنے والے دوسروں کی مدد کی اپنی خواہش کو اس نوعیت کی کسی تنظیم سے وابستہ ہو کر پورا کرتے ہیں اور پورن سے پیدا ہونے والے مسائل میں مبتلا کم عمر اور

بڑی عمر افراد کو مشورے دیتے ہیں۔ پاکستان میں اس کا رجحان ابھی تک نہیں ہوا، مگر یورپ میں یہ شعور چونکہ بہت عام ہو چکا ہے، اس لیے لوگ رضا کارانہ طور پر یہ خدمات متعلقہ اداروں کو فراہم کرتے ہیں۔ وہاں اس کے لیے باقاعدہ گروپ بنے ہوئے ہیں جو معاشرتی معاونت کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔

یہ کہنے میں مجھے کوئی عار نہیں کہ پاکستان میں ایسے افراد اور اداروں کی ضرورت ہے جو خلوص کے ساتھ سنجیدہ انداز میں درست معلومات ہر عمر کے افراد کو فراہم کریں۔ المیہ یہ ہے کہ غلط معلومات ہمارے چاروں طرف پھیلی ہوئی ہیں، مگر درست معلومات حاصل کرنے میں ہم شرم محسوس کرتے ہیں... صحیح معلومات فراہم کرتے ہوئے ہم جھکتے ہیں۔

یہ کتاب اس سمت میں بارش کا پہلا قطرہ ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس پر مزید کام کیا جائے گا۔ لیکن، ”یوٹیوبی“ مزاج کے ساتھ جو لوگ یہ کام کریں گے، میں پہلے سے پیش گوئی کر سکتا ہوں کہ وہ معاملات خراب کریں گے۔ کیونکہ یوٹیوب پر معلومات فراہم کرنے والوں کا اصل مقصد درست رہنمائی فراہم کرنا نہیں ہوتا (الا ماشاء اللہ)، بلکہ اپنے ویوز بڑھانا ہوتا ہے تاکہ انہیں زیادہ سے زیادہ ڈالر مل سکیں۔ اس لیے وہ صحیح بات بھی بھڑکیلے انداز میں پیش کرتے ہیں۔ جہاں غلط بات کرنے پر آپ کو پیسہ ملے اور سنجیدہ اور درست بات کرنے پر آپ کو نظر انداز کر دیا جائے، وہاں کیسی باتیں عام ہوں گی؟ آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں۔

اس لیے، خدارا! چند ڈالر کی خاطر قوم کی نسلوں کو برباد نہ کیجیے۔

اپنے بچوں کو پورن سے بچائیے

یہ حقیقت پہلے تحریر کی جا چکی ہے کہ زیادہ تر افراد جو پورن ایڈکشن میں مبتلا ہوتے ہیں، انہیں یہ لت کم عمری میں لگی ہوتی ہے۔ چونکہ آج انٹرنیٹ تک رسائی چند مہینے بلکہ چند دن کے بچے کے لیے بھی ممکن ہے، اس لیے بچوں کے پورن دیکھنے کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ سبھی جانتے ہیں کہ بالغوں کے مقابلے میں بچوں کا پورن سے ٹاکرا بہت آسان ہوتا ہے۔ اور کم عمری میں جو لوگ پورن دیکھ لیتے ہیں، ان میں آگے چل کر شدید ذہنی، جذباتی، جنسی، جسمانی، کرداری مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

بی بی سی کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق، 13 برس کی عمر کے نصف سے زائد بچے پورن دیکھ لیتے ہیں جبکہ ایک چوتھائی بچے پرائمری اسکول کی عمر کے دوران پورن دیکھ چکے ہوتے ہیں۔ جو لوگ اتنی کم عمر میں پورن سے واقف ہو جاتے ہیں، ان میں خود توقیری (self-esteem) بہت کم ہوتی ہے اور سیکس اور ازدواجی تعلقات کے بارے میں ان کی سوچ خطرناک ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ہونے والے ایک قومی سروے میں بتایا گیا ہے کہ سولہ سے اکیس برس کے ایک ہزار سے زائد نوجوان پہلی بار حادثاتی طور پر پورن سے آگاہ ہوئے، یعنی انہوں نے خود سے پورن دیکھنے کی کوئی کوشش نہیں کی تھی۔ ایسے واقعات بھی ہیں جن میں آٹھ سے دس برس کی عمر کے بچوں نے بھی پورن دیکھ لی، البتہ یہ تعداد کم ہے۔

اٹھارہ سے اکیس برس کے 79 فیصد افراد بچپن میں جنسی زیادتی والی پورن دیکھ لیتے ہیں۔ نصف سے زائد لڑکیاں یہ سمجھتی ہیں کہ سیکس ایک جارحانہ عمل ہے۔

اس مطالعے کے بعد یہ حیران کن بات پتا چلی کہ کم عمری میں پورن سے ٹاکرے کا سب سے بڑا ذریعہ ”ٹوئٹر“ ہے جہاں 41 فیصد افراد نے پہلی بار پورن تک رسائی کی۔ اس کے بعد پورنوگرافی کے لیے مختص ویب سائٹس کا نمبر ہے اور پھر انسٹاگرام، اور اسنیپ چیٹ اور سرچ انجن

کا نمبر آتا ہے۔

آسٹریلیا میں ہونے والے ایک جائزے میں بتایا گیا کہ 44 فیصد بچے 9 برس سے 16 برس کی عمر کے درمیان پورن دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ بڑوں اور پختہ کار افراد کے مقابلے میں بچے پورن سے زیادہ پریشان اور الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بات عالمی سطح پر تسلیم کی جا چکی ہے کہ پورنوگرافی کا استعمال بچوں کی ذہنی، جذباتی، جسمانی، کرداری صحت کے لیے انتہائی خطرناک ہے۔ کم عمری میں جب بچہ پورن دیکھ لیتا ہے تو اس کا ذہن کمزور ہو جاتا ہے اور خیالات منتشر رہتے ہیں۔ اگلی زندگی میں اس میں جنسی تشدد کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ نوجوانی میں بد کرداری پیدا کرنے میں کم عمری میں پورن سے ٹاکرا، ہم کردار ادا کرتا ہے۔ دراصل کم عمری میں، جو ناپختگی کی عمر ہے، بچہ جنسی مناظر دیکھتا ہے تو وہ آئندہ زندگی میں ان چیزوں کو حقیقت سمجھ کر انہیں عملی زندگی میں اختیار کرنے کی غیر قانونی کوششیں شروع کر دیتا ہے۔

اگرچہ عالمی ادارے (مثلاً یونیسف) اس ضمن میں ضروری قانون سازی کر چکے ہیں اور کرتے رہتے ہیں، لیکن ٹیکنالوجی اور پورن کا بہاؤ قانون سازی کی رفتار سے کئی گنا زیادہ ہے جس کی وجہ سے قانون سازی بہ ظاہر غیر موثر لگتی ہے۔

پورنوگرافی کے بچوں پر اثرات

* پورن کے شدید نفسیاتی اثرات بچوں پر مرتب ہوتے ہیں، کیونکہ کم عمری میں جو بچے پورن دیکھ لیتے ہیں، ناپختہ ہونے کی وجہ سے وہ یہ بات سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں کہ یہ کیا ہے؛ اور درست ہے یا غلط ہے؟ اس کے نتیجے میں ان کے اندر ڈپریشن، غصہ یا اینزائیٹی پیدا ہو سکتی ہے۔ کم عمری میں پورن کا مشاہدہ ذہنی انتشار کا ذریعہ بنا ہے۔ بچے کے ذہن میں وہ مناظر دن بھر گھومتے رہتے ہیں لہذا وہ اپنی تعلیم پر دھیان دے پاتا ہے اور نہ کوئی اور کام سمجھ پاتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچوں کی حیاتیاتی گھڑی (biological clock) کا عمل بھی متاثر ہو جاتا ہے جس کے کئی کرداری اور معاشرتی مسائل مزید ہیں۔

* کم عمری میں پورن دیکھنے سے... خاص کر باقاعدگی یا وقفے وقفے سے دیکھتے رہنے سے... بالغ ہونے پر بچے کی جنسی اعضا کی افزائش سست پڑ جاتی ہے اور نامردی کی طرف بڑھ سکتا ہے۔ اس کے باوجود، وہ عملی زندگی میں جنسی خواہش عام نوبالغوں سے زیادہ رکھتا ہے۔ یہ دو متضاد کیفیات ایک ہی فرد میں موجود ہوں تو شخصیت اضطراب اور انتشار کا شکار ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کو اگر درست اور مثبت انداز میں سنبھالا نہ جائے تو وہ معاشرے کے لیے بڑا مسئلہ بن سکتے ہیں۔

* پورن کے کم عمری میں استعمال سے سیکس ایڈکشن کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان بچوں اور نوجوانوں میں زیادہ ہوتا ہے جنہیں بہ آسانی پورن دیکھنے کا موقع مل سکتا ہے۔ سیکس ایڈکشن یا پورن ایڈکشن کے اثرات ان کے دماغ پر ایسے ہی ہوتے ہیں جیسے الکحل یا ڈرگ کا نشہ کرنے والے کے دماغ پر ہوتے ہیں۔

* پورن کے کم عمری میں استعمال سے انتہائی منفی کردار تشکیل پاتا ہے۔ ایسے افراد ”سیکس“ کو مقصد زندگی سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور ہر وقت اسی تاک میں رہتے ہیں۔ خاص کر مردوں میں یہ مزاج زیادہ پروان چڑھتا ہے۔ ایسے مرد خواتین کو جنسی تسکین کا آلہ سمجھتے ہیں، اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ چنانچہ ایسے مردوں کی شادی کی ناکامی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ صحبت خراب ملے تو یہ افراد زنا میں بہ آسانی مبتلا ہوتے اور طویل عرصہ بازاری عورتوں کے ہاتھوں اور اپنا وقت اور پیسہ برباد کرتے ہیں۔

* ایسے افراد کی گفتگو سے بھی یہ گھناؤنی خواہش جھلکتی ہے، اور تھوڑی سی توجہ سے اندازہ کیا جاسکتا ہے، کہ ان کے ذہن میں کیا چل رہا ہے۔ چنانچہ ایسے افراد کے رشتے داران سے دور رہنے کی کوشش کرتے ہیں تو معاشرے میں ان کو پسند نہیں کیا جاتا۔

بچوں کو پورن اور اس کے اثرات سے کیسے بچائیں؟

درج ذیل فہرست میں وہ اقدامات ذکر کیے گئے ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے بچوں میں پورنوگرافی کے منفی اثرات کو کم کر سکتے ہیں۔ ہماری تجویز ہے کہ ان اقدامات کو بچے کی تمام

زندگی میں نافذ کرایا جائے۔

..... اپنے گھر میں پورن سے آزاد ماحول تشکیل دیجیے۔

..... اپنے بچے/بچوں کے ساتھ جذباتی طور پر ہمدردانہ، محبت بھرا اور قلبی تعلق رکھیے۔

..... اپنے بچے کے مسائل کے بارے میں اس سے گاہے گاہے بات کرتے رہیے۔

..... خاندان میں صحت بخش جنسی رویے اور حدود تشکیل دیجیے۔

..... بچے کو تین برس کی عمر تک موبائل فون بالکل نہ دیجیے۔

..... تین سے بارہ برس کی عمر کے بچوں کو کارٹون یا ویڈیوز دیکھنے کے لیے یوٹیوب لگا کر

دیں تو Youtube Kids کی ایپ انسٹال کر کے اس میں ویڈیو لگا کر دیجیے۔

عام یوٹیوب ایپ استعمال نہ کیجیے۔

..... ذاتی استعمال کے لیے موبائل سولہ برس کی عمر میں دیجیے۔ اس سے پہلے نہیں۔ بل گیسٹ

نے اپنے بچوں کو پندرہ برس کی عمر میں موبائل فون لے کر دیا تھا۔

..... سیکس کے بارے میں اپنے بچے کے تجسس کو دبانے کی بجائے اسے مثبت انداز

میں معلومات فراہم کیجیے۔

..... بچہ اگر پورن مواد دیکھ لے تو اسے ڈانٹنے ڈپٹنے کی بجائے نرم لہجے میں اس کے

نقصانات سے آگاہ کیجیے اور آئندہ اس سے بچنے کا مشورہ دیجیے۔

..... بچہ اگر سیکس کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہے تو اسے نظر انداز کرنے یا جھڑکنے کی

بجائے اس کا سوال سن اور سمجھ کر اسے مثبت رہنمائی کیجیے۔

..... پورن دیکھنے پر بچے کو بتائیے کہ یہ اصلی اور حقیقی نہیں، اور اداکاری کر رہے ہیں۔

..... اسے پورن میں دی گئی غلط معلومات اور نتائج سے آگاہ کیجیے۔ اسے بتائیے کہ یہ کتنی غیر

حقیقی چیز ہے جس سے اس کو بہت نقصان ہوگا۔

..... پورن ایڈکشن کی حقیقت اسے بتا کر اس کے منفی اثرات سے بچنے کی ترغیب دیجیے۔

..... معاشرے میں سیکس اور پورن کے بارے میں جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، ان کے

بارے میں کھل کر (مگر تہذیب اور شائستگی کے ساتھ) بات کیجیے تاکہ اس کی غلط

فہمیاں دور ہوں۔ یہ غلط فہمیاں اگر جڑ پکڑ لیں تو ساری زندگی ساتھ رہتی اور

اپنے بچوں کو پورن سے بچائیے

ازدواجی زندگی اور تعلقات کو تباہ کر دیتی ہیں۔

.... اپنے آس پاس درست اور مستند سیکس ایجوکیٹریا کاؤنسلر یا کوچ تلاش کیجیے اور بچے کو

اس سے درست معلومات حاصل کرنے بھیجیے۔

.... گھر پر کسی عالم کو بلا کر (یا بچوں کو ان کے پاس بھیج کر) بچوں کو سیکس کے بارے

میں اسلامی تعلیمات سے آگاہ کرائیے۔

اسلام کی جنسی تعلیمات

ہم پاکستانی عجیب لوگ ہیں۔ ایک جانب تو پورن ہر ہاتھ میں ہے، مگر کسی گھر میں بچوں کی رہنمائی اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نہیں کی جاتی۔ حتیٰ کہ گھر کی لڑکیاں اور لڑکے دس بارہ برس کی عمر میں بالغ ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر فطری جسمانی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں، تب بھی گھر کے بڑے انہیں نہیں بتاتے کہ اب انہیں کیا کرنا چاہیے۔ میں جس زمانے میں ہمدرد صحت سے وابستہ تھا، وہاں شہید حکیم محمد سعید سے طبی مشوروں کیلئے روزانہ سیکڑوں خطوط آیا کرتے تھے۔ وہ خطوط پڑھ کر ان کو دوبارہ خوش خط دتھیر کر کے شہید حکیم صاحب کے پاس بھیجنا میری اضافی ذمہ داری تھی۔

ایک بار ایک خط آیا جسے پڑھ کر اندازہ ہوا کہ وہ بارہ تیرہ برس کی بچی کا ہے اور وہ چند مہینے سے پریشان ہے کہ اسے پیشاب کے ساتھ خون آتا ہے۔ اس نے ڈر کے مارے اپنے گھر میں کسی کو نہیں بتایا، کیونکہ اس کا خیال تھا کہ اسے کوئی بڑی بیماری ہو گئی ہے اور وہ اس بیماری کے بارے میں اپنے گھر والوں کو بتا کر انہیں پریشان کرنا نہیں چاہتی۔ اس لیے، اس نے حکیم محمد سعید رحمہ اللہ کو خط لکھا تھا۔

غور کیجیے کہ ایک عام چیز لاعلمی کی وجہ سے کتنی بڑی ذہنی پریشانی کا باعث بن گئی۔ آپ اتفاق کریں گے کہ اب دین سے دوری بڑھنے کی وجہ سے یہ جہالت کئی گنا ہو چکی ہے۔ اس پر مستزاد، غلط معلومات جلتی پرتیل چھڑک رہی ہیں۔

یہ اسلام نہیں کہ آپ اپنے بچوں کو بقدر ضرورت اسلام کی بنیادی جنسی تعلیمات سے آگاہ نہ کریں۔ اسلام نے زندگی کا کوئی شعبہ ایسا نہیں چھوڑا جس پر قرآن و حدیث میں تعلیمات موجود نہ ہوں، کیونکہ اسلام محض چند عبادات اور رسوم کا مجموعہ نہیں، ایک مکمل لائف اسٹائل ہے جو زندگی

کے ہر چھوٹے بڑے شعبے کی طرف واضح رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ جنس یا Sex پر بھی قرآن و حدیث میں کھل کر بات کی گئی ہے اور فقہ کی کتابیں ان مسائل سے بھری ہوئی ہیں۔ ایسا اس لیے ہے کہ اسلام اور اسلام کی تشریح کرنے والے علمائے حق نہیں چاہتے کہ مسلمان کسی پہلو سے کمزور یا لاعلم رہے اور اس لاعلمی کی وجہ سے وہ دنیا اور آخرت کا نقصان کر بیٹھے۔

اس کے برخلاف، ہمارے معاشرے میں اس موضوع پر بات کرتے ہوئے لوگ ہچکچاتے ہیں۔ اگر کوئی اس موضوع پر بات کرے تو اسے غلط سمجھا جاتا ہے؛ جبکہ قرآن نے پندرہ سو سال پہلے ہی یہ اعلان کر دیا تھا کہ اب دین مکمل ہو چکا ہے۔

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ

ترجمہ: آج میں نے (اللہ نے) تمہارے دین کو تمہارے لیے مکمل کر دیا ہے۔ (المائدہ، 3)

علمائے اس کی تفسیر یہ لکھی ہے کہ اب قرآنی تعلیمات میں کوئی کمی یا کوئی اضافہ نہیں ہو سکتا۔ قیامت تک جتنا وقت باقی رہ گیا ہے، انسان جتنی بھی ظاہری ترقی کر لے، اس کے تمام مسائل کا حل اور درست رہنمائی قرآن میں موجود ہے۔ جنسی تعلیمات کے تناظر میں دیکھیں تو یہ بات پتا چلتی ہے کہ قرآن نے اس ضمن میں بھی پوری تفصیل اور وضاحت کے ساتھ، بغیر کسی غیر ضروری شرم اور جھجک کے، ہماری رہنمائی کیلئے تعلیمات فراہم کر دی ہیں۔

معروف فرانسیسی سائنس داں اور کتاب **The Bible, the Qu'ran and**

Science کے مصنف ڈاکٹر موریس بوکائے اپنی مشہور کتاب میں لکھتے ہیں:

”جنس کی تعلیم سے قرآن اچھوتا نہیں... قرآن نے عورتوں سے متعدد طریقوں سے جماع کرنے کا خود تذکرہ کیا ہے۔“

اسلامی شریعت کا بڑا علمی ذخیرہ جنسی تعلیمات پر مشتمل ہے، جیسے کتاب الطہار، کتاب النکاح والطلاق والحلال واللحان وغیرہ۔ اس موضوع پر عربی، فارسی، اردو سمیت دیگر زبانوں میں کتابوں کا بہت بڑا ذخیرہ پایا جاتا ہے جس سے پتا چلتا ہے کہ اسلام نے اس موضوع کی نزاکت کے اعتبار سے اسے کتنی اہمیت دی ہے۔

سیکس کا مقصد

جنسی خواہش یا سیکس ہر انسان (مرد اور عورت) کی فطری ضرورت ہے، اس لیے یہ نہیں ہو سکتا کہ اللہ تعالیٰ جو انسان کا خالق ہے، وہ دیگر انسانی ضروریات کا اس دنیا میں انتظام کرے مگر جنسی ضرورت کی تکمیل کا کوئی انتظام ہو اور نہ رہنمائی۔ البتہ اس پہلو پر توجہ دینا اور اسے سمجھنا ہمارے لیے بہت ضروری ہے کہ بظاہر بری خواہش کو کیوں انسان کے ساتھ جوڑ دیا گیا ہے؟ کیا اس خواہش کی تکمیل کیلئے کوئی خدائی گائیڈینس پائی جاتی ہے یا نہیں؟

ان سوالات کا جواب جاننے کیلئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ موجودہ طرز حیات، جسے ہم ماڈرن لائف اسٹائل کہتے ہیں، وہ مادہ پرستی (Materialism)، افادہ پرستی (Utilitarianism)، انفرادیت پسندی (Individualism) اور لادینیت (Secularism) کی چار بنیادوں پر تعمیر ہوا۔ اس نئے طرز زندگی کا مقصد و محور ”لذت“ (Pleasure) ہے۔ اس اپروچ کے تحت زندگی گزارنے والا انسان ہر وقت، ہر جگہ، ہر کام میں لذت کے حصول کی کوشش میں رہتا ہے۔ لذت انگیزی کا رویہ ہوس پرستی کی طرف لے جاتا ہے۔ اس کے برخلاف، اسلام نے انسان کو حیوانیت کی سطح سے بلند کر کے اشرف ترین مخلوق قرار دیا اور جنس کو ایک شعوری اور اخلاقی عمل قرار دیا۔ اخلاق کا اقدار سے گہرا تعلق ہے، اس لیے اخلاقیات کا ایک ضابطہ فراہم کیا گیا۔ ساتھ ہی اس عمل کیلئے اجرا اور ثواب بھی متعین کر دیا گیا۔ اس لحاظ سے یہ انقلابی فکرتھی جو اسلام نے پیش کی، لیکن اس سارے کام کو کرتے ہوئے جو دائرہ کار مقرر کیا گیا، وہ جنس کو آزاد کر کے اور اسے انسانی دائرے سے نکال کر نہیں بلکہ جنس کو خاندان کے اخلاقی دائرے میں رکھتے ہوئے زیر بحث لاتا ہے۔ قرآن نے مسلمان مردوں کو حکم دیا ہے:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا أْفُرُوجَهُمْ ذَلِكْ أَزْكَى
لَهُمْ - إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (النور، 30)

ترجمہ: مومن مردوں سے کہہ دو کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں۔

اس آیت میں مردوں کو مخاطب کر کے انہیں اپنی نظروں کی حفاظت کرنے کا حکم دیا گیا ہے کہ وہ حرام چیزوں (مثلاً نامحرم خواتین) پر نہ ڈالیں (ان میں پورن بلا تخصیص شامل ہے) اور اس سے اگلی آیت میں مسلمان خواتین کو ملتا جلتا حکم دیا گیا ہے:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ (النور، 31)

ترجمہ: اور مومن عورتوں سے کہہ دو کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں، اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں اور اپنی سجاوٹ (زینت) کو کسی پر ظاہر نہ کریں۔

عام طور پر ہمارے ہاں پردے کی احتیاط کرنے کا سو فیصد ذمے دار مردوں کو سمجھا جاتا ہے، خواتین بے احتیاطی برتی ہیں۔ جبکہ قرآن کی یہ دو آیتیں دلیل ہیں کہ جیسے مردوں میں عورتوں کو دیکھنے کی خواہش ہے، ایسے ہی خواتین میں بھی مردوں کو دیکھنے کی خواہش ہوتی ہے۔ اسی آیت کی تفسیر میں مفسرین ایک حدیث بھی بیان کرتے ہیں کہ

حضرت اُمّ سلمہؓ فرماتی ہیں کہ میں اور حضرت میمونہؓ بارگاہ رسالت ﷺ میں حاضر تھیں۔ اسی وقت حضرت عبداللہ ابن اُمّ مکتومؓ حاضر ہوئے۔ یہ نابینا صحابی تھے۔ اس کے باوجود حضور اقدس ﷺ نے ہمیں پردے کا حکم فرمایا تو میں نے عرض کی: یہ تو نابینا ہیں، ہمیں دیکھ اور پہچان نہیں سکتے۔ نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”کیا تم دونوں بھی نابینا ہو اور کیا تم ان کو نہیں دیکھتیں۔“ (ترمذی، کتاب الادب، باب ما جاء فی احتجاب النساء من الرجال؛ ابوداؤد، کتاب اللباس، باب فی قوله عز وجل: وقل للمؤمنات یغضضن)

نکاح کے مقاصد اور فوائد

اسلام نے جنسی فعل کی اجازت صرف نکاح کے ساتھ مشروط کی ہے۔ نکاح سے فوراً ذہن میں جنسی فعل آتا ہے۔ البتہ یہ بات ذہن میں رہے کہ اس فعل کو اسلام نے چند شرائط و ضوابط کے ساتھ جائز کرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مقصد بھی واضح کیا ہے۔ قرآن کریم میں اللہ رب العزت

سورۃ نساء (آیت 1) میں ارشاد فرماتے ہیں:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ
مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً.

ترجمہ: اے لوگو! اپنے رب سے ڈرو جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا، اور اسی سے
اس کی بیوی پیدا کی اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورتیں (دنیا میں) پھیلا دیئے۔

گویا، انسانی نسل کی تخلیق کی ترویج کا واحد ذریعہ ایک مرد اور ایک عورت کا (جائز طریقے
سے) ملنا ہے۔ اس دنیا کی تخلیق سے لے کر آج تک یہی پروسیس رہا ہے، اور قیامت تک یہی
جاری رہے گا۔ باقی تمام طریقے جو مختلف ناموں سے جاری ہیں اور ٹیکنالوجی کی مدد سے ان کی
تشہیر کی جا رہی ہے، وہ نفس پرستی اور لذت انگیزی کے سوا کچھ نہیں۔ ان سے جنسی عمل کا کوئی فطری
اور حقیقی مقصد حاصل نہیں ہو سکتا۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ جس کے ہاں بچہ پیدا ہو اس کی ذمے داری ہے کہ اس کا اچھا
نام رکھے، بالغ ہونے پر اس کی شادی کرائے، اگر شادی نہیں کی اور اولاد نے کوئی گناہ کر لیا تو
باپ اس جرم میں شریک اور گناہ گار ہوگا۔ حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں، ”نیک خاتون ایمان
کے بعد سب سے بڑی دولت ہے۔“

نکاح کے چند نمایاں فوائد درج ذیل ہیں:

* نکاح سنتِ انبیائے کرام علیہم السلام ہے۔

* بے نکاح مرد اور بے نکاح عورت محتاج اور مسکین ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ جس
مرد کی بیوی نہ ہو، جس عورت کا شوہر نہ ہو، وہ مسکین ہے، خواہ اس کے پاس بہت سا
مال و دولت ہو۔ (مجمع الزوائد)

* نکاح شرم گاہ کے گناہوں سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اے
جانو! تمہیں نکاح کر لینا چاہیے، کیوں کہ یہ نگاہ کو زیادہ جھکانے والا اور شرم گاہ کی زیادہ

حفاظت کرنے والا ہے اور جو اس کی طاقت نہ رکھے وہ روزے رکھے۔“ (ترمذی)

* نکاح عبادت ہے اور بذاتِ خود اطاعت اور عبادت، اور نقلی عبادت سے افضل ہے۔

* نکاح کا ایک بڑا مقصد پرہیزگاری اور تقویٰ ہے۔

* نکاح کے ذریعے جائز طریقے سے جنسی تسکین ہوتی ہے۔

* نکاح کا سب بڑا مقصد اور فائدہ نسل انسانی کی بقا ہے جو کسی اور طرح ممکن نہیں۔ اس مقصد کے حصول پر حدیث میں بڑی تاکید آئی ہے کہ ایسی عورتوں سے نکاح کرو جو زیادہ بچے جننے والی ہوں۔

* امت محمدیہ کے افراد میں اضافہ بھی نکاح کا مقصد ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے تمنا فرمائی کہ میں تمہاری کثرت پر قیامت کے دن فخر کروں گا۔

* نکاح سے نسب کی حفاظت ہوتی ہے جو کسی اور طرح ناممکن ہے۔ جو سلیم الفطرت افراد اس کی اہمیت کو سمجھتے ہیں، وہ یورپ میں بھی زنا کے مخالف اور نکاح کے حامی ہیں۔

* نکاح سے آدمی قبیح امراض سے محفوظ رہتا ہے جو ان لوگوں میں زیادہ ہوتے ہیں جو بے نکاحی عورتوں کے پاس جاتے رہتے ہیں۔ معاشرتی مطالعات اور سائنسی جائزے ثابت کر چکے ہیں کہ STDs کا شکار زیادہ تر افراد وہی ہوتے ہیں جو زنا کرتے ہیں۔

بچوں میں جنسی شعور پیدا کرنے کیلئے پانچ اقدامات

بچوں میں جنس کے بارے میں فطرتاً زیادہ تجسس ہوتا ہے جسے دبانے سے کوئی فائدہ ہوگا اور نہ ابھارنے سے کوئی بہتری آئے گی۔ بلکہ تعلیمی نفسیات کی روشنی میں عمر کے مختلف مراحل کے مطابق جنس کی تعلیم و تربیت دینے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، وہ کسی دوسرے کے اعضا کی طرف اس لیے نہیں دیکھیں کہ یہ گناہ ہے، اپنے اعضا کسی کو نہ دکھائیں کہ یہ بھی اللہ کو پسند نہیں۔

انہیں جس جنس (لڑکی یا لڑکا) میں پیدا کیا ہے اس پر اللہ کا شکر کریں۔ بلوغ کے قریب، جب جنسی اعضا کا زیادہ احساس ہوتا ہے، ذمہ داری اور ضبطِ نفس کے ساتھ پیش آئیں۔ عفت و عصمت کی تعلیم دے کر ان میں شرم و حیا کا جذبہ بیدار کریں۔

اسلام نے والدین کو اپنے بچوں کی جنسی تعلیم و تربیت کیلئے پانچ اصول بتائے ہیں:

1- والدین اور ذمہ داروں پر واجب ہے کہ اپنے بچے کی نگہداشت پر توجہ دیں، جنسی میلان اور اسے بھڑکانے والے تمام جدید آلات، انٹرنیٹ، موبائل وغیرہ کے استعمال اور غلط استعمال پر نگاہ رکھیں۔

2- بچی جیسے ہی مشتہات ہو جائے (یعنی اسے دیکھ کر غیر کسی کو شہوت ہو)، اسے نقاب پہننے کی ترغیب دیں تاکہ جنسی چھیڑخانی سے بچ سکے۔

3- مرد اور عورت کو اختلاط سے بچائیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: جب ایک مرد اور عورت تنہائی میں ملتے ہیں تو ان میں تیسرا شیطان ہوتا ہے۔ (احمد)

4- نظر شیطان کے تیروں میں سے پہلا تیر ہے، اس لیے سب سے پہلے اس کی حفاظت کی جائے۔

5- سب سے بہتر اور مناسب رائے یہ ہے کہ جوان ہوتے ہی شادی کر دی جائے تاکہ ہر قسم کے فتنے کا سدباب ہو سکے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے جس کو جماع کی استطاعت ہو وہ شادی کرے، کیونکہ یہ نظروں کو جھکا دیتی ہے اور شرم گاہوں کی حفاظت کرتی ہے۔ (بخاری و مسلم)

(بحوالہ: مجلۃ الوعي الاسلامی، کویت: عدد 511، ربیع الاول 1429، مارچ

2008، صفحہ 71)